

VOL 7 - ISSUE 73 AUGUST 2015

# MASALA

## TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



**READING CORNER**  
<http://readingcornerpk.blogspot.com/>

کیل اور مہاسوں سے نجات کے لئے نسخوں

مصلحہ کے شیف کے کھانوں کی مزید ارترا کیب

آرڈر اور پیتے کے فوائد





# MASALA

## TV FOOD MAG

HUM



مصالحی

Volume 7 - Issue 73 August 2015

# Content



39 > Chaska Pakanay Ka  
چسکا پکانے کا

45 > Tarka  
ترکا

53 > Chef At Home  
شیف ایٹ ہوم

59 > Food Diaries  
فوڈ ڈائریز

65 > Lively Weekends  
لائیو ویکی اینڈز

81 > City News  
سٹی نیوز

15 > Editorial  
اداریہ

16 > Masala Article  
ماسلا کریم کا انتخاب شخصیت کو ظاہر کر سکتا ہے

19 > Masala Science  
سائنس اور صحت

21 > Handi  
ہانڈی

27 > Dawat  
دعوت

33 > Masala Mornings  
ماسلا مارننگز



محترم قارئین  
السلام علیکم!

ہر سال ہم 14 اگست کو یوم آزادی پاکستان مناتے ہیں جب چار جانب سبز ہلالی پرچم لہراتے ہیں فضاؤں میں قومی نغمے گونجتے ہیں چہرے خوشی سے دھکتے ہیں اور دنیا بھر میں جہاں جہاں پاکستانی موجود ہیں وہاں وہاں آزادی کے حوالے سے منعقدہ رنگارنگ تقریبات منعقد کی جاتی ہیں۔ اس موقع پر وطن سے محبت کا جذبہ ہر چیز پر غالب آ کر یہ ثابت کرتا ہے کہ اختلافات اور شکایات کے باوجود ہم ایک ہیں۔

آزادی کے 69 برس گزرنے کے باوجود ہم تعلیم و صحت، روزگار اور بنیادی سہولتوں میں پڑوسی ممالک سے پیچھے ہیں تاہم ہم نے کچھ بڑے کام کی چال چلنے کے باوجود اپنی قوت سمیت بہت کچھ حاصل بھی کیا ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ قوم میں یہ احساس زیاں موجود ہے کہ اس نے اپنے وقت کو درست طور پر استعمال نہیں کیا اپنے وسائل بروئے کار لانے میں تساہل سے کام لیا اپنی غلطیوں کی بر وقت اصلاح نہیں کی۔ اسی احساس کا تقاضا ہے کہ ہم اپنی غلطیوں کو تاحیوں اور فروگزاشتوں کے ازالے پر نہ صرف توجہ دیں بلکہ مسائل کا ادراک کریں آزمائشوں کی ثبوت کو محسوس کریں اور وطن عزیز کے ہر فرد کو ساتھ لے کر اصلاح احوال کی طرف قدم بڑھائیں۔ یہ وہ وقت ہے جب ہمیں سچائی اور دیانتداری کے ساتھ اپنا محاسبہ کرتے ہوئے غلطیوں کی تلافی پر توجہ دینی چاہئے۔ بلاشبہ ہمیں بہت سے اندرونی و بیرونی آزمائشوں کا سامنا ہے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ مسائل کا حل نکل آتا ہے اگر عزم و ارادہ مضبوط ہو تو قوموں کی زندگی میں آزادی کا دلی عزم کو پختہ ارادوں میں تبدیل کرنے کے لئے آتا ہے۔ آئیے ہم اور آپ مل کر عہد کرے ہیں کہ اس یوم آزادی ہم اپنے پاکستانی ہونے کا حق ادا کریں گے دوسروں پر انحصار کرنے کے بجائے ”ہم کیا کر سکتے ہیں“ کی سوچ کے تحت وطن عزیز کی تعمیر و ترقی کے لئے فعال ہوں گے۔

پاکستان میں برسات کا باقاعدہ ایک موسم ہوتا ہے جسے مون سون کہا جاتا ہے۔ اس موسم کا اپنا الگ مزہ ہے۔ دریاؤں اور پکوان ہیں جس میں ٹیکس کی روٹی، سرسوں کا ساگ، سموسے اور پکڑیوں کی بھانجی جاتی ہے تاہم طبی ماہرین بارشوں کے دوران کھانے پینے میں احتیاط کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس موسم میں مانی اُبال کر پیس، پھل اور سبز یوں کو اچھی طرح دھو کر استعمال کریں اور بازار کی بنی ہوئی اشیاء کھانے سے گریز کریں ورنہ ہیضہ، دست اور قے سمیت پیٹ کے دیگر امراض میں مبتلا ہونے کے خدشات بڑھ سکتے ہیں۔ تو پھر موسم کا لطف لیں لیکن احتیاطی تدابیر کے ساتھ۔

شہناز رمزی



ایڈیٹر۔ سلطان صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

اداریہ اسٹنٹ۔ نصر خان، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

معاون ایڈیٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈیٹر انچارج سیکر۔ منور حسین بھٹی

03333222353 - فون - munawar.h@masalatv.tv

ایڈیٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پریٹر۔ یونی پرنٹ

تعارف ورک لمیٹڈ 10/11، حسن علی امریہ، ہلال ٹی آئی چندر گہرا راکھی۔ پاکستان 74060، اسلام آباد 111-486-111 (کراچی) فکس 21-32628640

ایم ایس ایم کے لئے shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن فریڈری کے لئے http://www.masala.tv/masalemag/



# آئس کریم کا انتخاب، شخصیت کو ظاہر کر سکتا ہے

آئس کریم کے پسندیدہ ذائقے بچپن میں ہی لوگوں کے ذہن میں بس جاتے ہیں اور یہ پسند پوری زندگی برقرار رہتی ہے

کیا آپ کو کھنڈی، میٹھی اور مزے دار آئس کریم پسند ہے؟  
99 فیصد لوگوں کا جواب ”ہاں“ میں ہی ہوگا کیوں کہ آئس کریم ایک ایسی مزے دار چیز ہے جسے ہر کوئی پسند کرتا ہے، البتہ مختلف لوگ مختلف ذائقوں کی آئس کریم پسند کرتے ہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ دراصل ہم لاشعوری طور پر اپنی شخصیت کے مطابق آئس کریم کا انتخاب کر لیتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اپنی آئس کریم کے پسندیدہ ذائقے بچپن میں ہی لوگوں کے ذہنوں میں بس جاتے ہیں اور ان کی یہ پسند پوری زندگی برقرار رہتی ہے۔ ماہرین نے آئس کریم اور ان کے ذائقوں کی پسندیدگی اور انسانی شخصیت کے بارے میں ایک نہایت مزے دار تحقیق کی ہے جو یقیناً آپ کی دلچسپی کا باعث ہوگی۔

## وینلا آئس کریم

وینلا آئس کریم کے سادہ ترین ذائقوں میں سے ایک ہے۔ اس کو پسند کرنے والے درحقیقت رنگارنگ انسان ہوتے ہیں، ان کی شخصیت پسند خطرات مول لینے اور منطق کے بجائے اپنے وجدان پر انحصار کرنے والے ہوتے ہیں۔ وینلا آئس کریم کو پسند کرنے والے جذباتی اور قریبی رشتوں کو بھانسنے میں کامیاب رہتے ہیں۔

## منٹ چاکلیٹ آئس کریم

منٹ چاکلیٹ چائے والے بہت زیادہ بحث کرتے ہیں اور ان کے پاس ہر بات کی تاویل ہوتی ہے۔ یہ لوگ اس وقت تک سکون سے نہیں بیٹھتے جب تک انہیں اپنا مطلوبہ ہدف نہ مل جائے۔

## چاکلیٹ چپ آئس کریم

اگر آپ کو آئس کریم میں چاکلیٹ چپ پسند ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ بہت دربادل، عقلمند اور اچھے ہیں۔ یہ لوگ نئی دل اپنے کام کے باہر اور نئے نئے شعبوں میں کوشش کرنے سے نہ گھبرانے والی شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔





### اسٹراپیری آئس کریم

تحقیق کے مطابق آئس کریم میں اسٹراپیری کے ذائقے کو پسند کرنے والے متحمل مزاج، مخلص اور اپنے آپ میں گم رہنے والے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس ذائقے کو ترجیح دینے والے منطقی سوچ رکھنے والے اور صاحب فکر ہوتے ہیں۔

### چاکلیٹ آئس کریم

اگر آپ کو چاکلیٹ آئس کریم پسند ہے تو پھر آپ کے دل بڑی خبر یہ ہے کہ ایسے لوگ دکھاوے کی محبت کرنے والے ہوتے ہیں لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ ایسے لوگ بہت زندہ دل بھی ہوتے ہیں۔ اگر آپ چاکلیٹ اسکوپ کو ترجیح دیتے ہیں تو تحقیق میں ایسے افراد کو عاشقانہ مزاج فطرت کا حامل قرار دیتی ہے، تاہم یہ لوگ زندہ دل، پرکشش اور ذرا لالچ انداز کے ولداوہ ہوتے ہیں۔

### کافی آئس کریم

اگر آپ زندہ دل ڈراما پسند اور زندگی میں ہوش پر جوش کو ترجیح دیتے ہیں تو مکمل طور پر آپ کافی آئس کریم کے پرستار ہوں گے۔ تحقیق کے مطابق کافی آئس کریم کو ترجیح دینے والوں کو مستقبل کی پروا نہیں ہوتی، وہ حال ہی میں مگن رہتے ہیں۔ انہیں کسی بھی رومانوی تعلق میں ہر وقت پنکا مے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ کافی آئس کریم پسند کرنے والے ہم جو اور زندہ دل ہوتے ہیں۔

### راکی روڈ آئس کریم

اگر آپ کو چاکلیٹ، نش اور مارش میلو کے امتزاج سے سجاؤ لائق پسند ہے تو زیادہ امکان اس بات کا ہے کہ آپ جارحیت پسند، دل موہ لینے والے اور پورے تخیل سے بات سننے والی شخصیت کے مالک ہوں گے۔ تحقیق کے مطابق ایسے افراد اگر کوئی مقصد طے کر لیں تو اس میں اکثر کامیاب بھی رہتے ہیں، تاہم ان کا جارحانہ رویہ ان کے ارگرد کے لوگوں کے دلوں کو ٹھس بھی پانچا دیتا ہے۔ ■



# سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

## زیتون کا تیل استعمال کریں

زیتون کے فوائد سے کسی کو انکار نہیں۔ اب طبی ماہرین کہہ رہے ہیں کہ نہ صرف زیتون بلکہ اس کا تیل اور اس کی خوشبو بھی صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔ یہ مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ نئی تحقیق کے مطابق زیتون کے تیل کی خوشبو صحت کے لئے انتہائی مفید ہے جو لوگ ایسی غذا کا استعمال کرتے ہیں جس میں زیتون کے تیل کی خوشبو شامل ہو وہ کم کھانے میں ہی اپنی غذائی ضروریات پوری کر لیتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کا وزن بھی نہیں بڑھتا جبکہ زیتون کے استعمال سے خون کی ذیابیطس بھی قابو میں رہتی ہے۔

## خشک میوے کھائیں، طویل عمر پائیں

خشک میوے صحت و تندرستی کے لئے ہمیشہ ہی اچھا قرار دیا جاتا رہا ہے۔ اب ایک جدید تحقیق کہہ رہی ہے کہ خشک میوے کھانوں والوں میں موت کا خطرہ 23 فیصد کم ہو جاتا ہے لیکن مونگ پھلی کے مکھن کے استعمال کا کوئی فائدہ نہیں کیونکہ اس میں نمک اور مصنوعی چربی ہوتی ہے۔ خشک میوے کا استعمال کرنے والے افراد میں سرطان، ذیابیطس، سانس کی بیماریوں اور اعصابی نظام کی تباہی کے باعث موت کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق روزانہ 15 گرام خشک میوے کے استعمال کا مشورہ دے رہی ہے۔

## موسم ہے تو آم کھائیں

موسم ہے آم کا تو اس پھل سے منہ نہ موڑیں اور جتنا ممکن ہو آم کھائیں کیوں کہ اس میں موجود حیاتین اے جیٹائی کمزور نہیں ہونے دیتا۔ آم کے ریٹے آنتوں کی صفائی کر کے نظام ہضم کو درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس میں موجود غیر تکیدی مادے آنتوں اور خون کے سرطان کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔ کچا آم حیاتین سی کی وافر مقدار کے سبب خون کے امراض کا بھی کارگر علاج ہے۔ یہ خون کی تالیوں کی چمک میں اضافہ کرتا ہے اور خون کے نئے غلطے بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے غذائی فولاد (فوڈ آئرن) کا انجذاب بڑھتا ہے جبکہ خون کا اخراج رکھتا ہے۔ یہ تپ دق خون کی کمی، پیٹے اور پیش کے خلاف مزاحمت بڑھاتا ہے۔ وزن میں کمی کی صورت میں آم اور دودھ کا استعمال مثالی ہے۔ ■



STRAIGHT FROM THE

*Kitchen of the*

# Royal Emperors

## MUGHLAI COOKING CLASSES

By chef Ishtiaq from Islamabad Serena Hotel

### SPICY FRIED CHICKEN

#### INGREDIENTS

Chicken with bones	(1/16) 500 Grams
Salt	for Taste
Black pepper crush	8 Grams
Crush red chilli	16 Grams
Dijon mustard	6 Grams
Fine flour	35 Grams

Corn flour	25 Grams
Bread crumb	150 Grams
Egg	1 pcs
Lemon juice	20 ML
Water	25 ML
Oil	500 ML

#### METHOD FOR PREPARATION

1. Boil 500 ml water in a pan add salt, 8 grams crushed red chilli 10 ml lemon juice & chicken.
2. Boil the chicken for 4 to 5 minutes, strain and allow the chicken to cool
3. Now take a bowl add fine flour, corn flour and all remaining spices to make the mixture.
4. Dredge the chicken in the mixture and keep aside.
5. Heat the oil in a pan on medium heat. Fry the chicken until it becomes light brown.
6. Spicy fried chicken is ready; serve with ketchup or cocktail sauce.

### LAHORI FRIED FISH

#### INGREDIENTS

Fish	300 Grams
Chickpeas powder	60 Grams
Fine flour	25 Grams
Corn flour	20 Grams
Crush red chilli	25 Grams
Green chilli paste	20 Grams
Cumin crush	15 Grams

Corianders crush	15 Grams
Salt	For Taste
Egg	1 pcs
Yellow color	1 pinch
Carom Seeds	3 Grams
Lemon juice	20 ML
Water	30 ML
Oil	500 ML

#### METHOD FOR PREPARATION

1. In a bowl add chickpeas powder, fine flour, corn flour & all spices mix well to make a mixture.
2. Dredge the fish in the mixture until well coated, and marinate for an hour.
3. Heat the oil in a pan on medium heat and fry the fish in this oil until light brown.
4. Lahori fried fish is ready, serve with mint sauce.

Mughlai Master Cooking Classes

11th - 12th September - 2015

Register now at: (051) 111-133-133 Ext: 5224-B







## Chops Qorma

### Ingredients:

Mutton chops	½ kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Coriander seeds (crushed)	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Qorma masala (packaged)	2 tbsp
Onion (finely cut)	3
Hot water	2 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup

### Dum Ingredients:

Green cardamoms	5
Poppy seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Almonds (finely cut)	8

### Method:

- Grind dum ingredients finely.
- Heat oil in a pot; fry onions and remove on an absorbent paper; crumble.
- Add chops, yogurt, ginger/garlic and salt to the same pot; cook till dry.
- Fry lightly; add red chillies, coriander, hot spices, qorma masala and onions; fry lightly; add water and cook.
- When oil separates, add ground masala; keep on dum.

## چانپ قورمہ

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	½ کلو
دہی (پھیٹی ہوئی)	ایک پیالی
پہا ہوا ہسن اورک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سُٹا ہوا دھنیا	2 کھانے کے چمچے
پہا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
قورمہ مصالحہ (پیکٹ والا)	2 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
گرم پانی	2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

دُم کے اجزاء:

چھوٹی الائچیاں	5 عدد
خشخاش	ایک چائے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بادام (باریک کٹے ہوئے)	8 عدد

### ترکیب:

دُم کے اجزاء ہر ایک میں ہیں۔ دہی میں تیل گرم کریں اور پیاز تیل کر چاذب کاغذ پر نکال لیں پھر چورہ کر لیں۔ اسی دہی میں چانپیں، دہی، ہسن اورک اور نمک ڈال کر چانپوں کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے ہلکا سا ٹھون کر لال مرچ، دھنیا، گرم مصالحہ، قورمہ مصالحہ اور چورہ کی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکا سا ٹھونیں اور پانی شامل کر کے پکائیں۔ تیل اوپر آ جائے تو پہا ہوا مصالحہ ڈال کر دُم پر کھدیوں۔





## Beef Tikka Curry

### Ingredients:

Undercut pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
White vinegar	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tikka masala (packaged)	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Onion (finely cut)	4
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp

### Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Cook undercut in a wide frying pan till dry; add 2 tbsp oil; fry.
- Heat oil in a pot; fry onion; remove on an absorbent paper; crumble with fingers.
- In the same pot, fry yogurt, red chillies, tikka masala, pepper and lemon juice.
- Add undercut, green chillies, coriander and onion; keep on dum.

بیف تگہ سارن  
اجزاء:

ایک کلو	انڈر کٹ (بونیاں)
ایک پیالی	دہی (پھیٹی ہوئی)
½ پیالی	سفید سرکہ
ایک کھانے کا چمچ	پاپا ہوا آہن ادرک
2 کھانے کے چمچے	تگہ مصالحے (پکٹ والا)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
4 کھانے کے چمچے	لیمون کارس
4 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
4 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
ایک گڈی	ہر ادھیا (چوپ کیا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچے	تیل

### ترکیب:

انڈر کٹ میں لہسن ادرک سرکہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پھیلے ہوئے فرائننگ بین میں انڈر کٹ ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر 2 کھانے کے چمچے تیل ڈال کر نمون لیں۔ دہی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز تیل کر جا ڈب کاغذ پر پھیلائیں پھر ہاتھ سے چورہ کر لیں۔ اسی دہی میں لال مرچ، تگہ مصالحے، کالی مرچ، لیمون کارس، انڈر کٹ، ہری مرچیں، ہر ادھیا اور پیاز شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔





## Tawa Chicken Bhurta

### Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	3
Onions (finely cut)	2
Capsicum (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	2
Tomato (blended)	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Cumin seeds	
(roasted and powdered)	1 tsp
Coriander seeds	
(roasted and powdered)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Dried mango powder	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Tomato (chopped)	1
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Fresh coriander, ginger (grated)	for garnishing

### Method

- Heat oil on an iron griddle; fry onions brown.
- Add chicken, red chillies, coriander, cumin, pepper, mango powder, blended tomato, ketchup, chopped tomato and salt; cook till chicken is tender.
- Add capsicum and green chillies; cook.
- Garnish with coriander and ginger; serve.

### توا چکن بھرتہ

#### اجزاء:

مرچی کے سینے (باریک کئے ہوئے)	3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
شملة مرچ (باریک کٹی ہوئی)	1 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کچپ	2 کھانے کے چمچے
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بھنا اور پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سوںچی ہوئی کھٹائی	1/2 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوب کیا ہوا)	1 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی
برادھنیا اور دک (کدو کش)	سجانے کے لئے

#### ترکیب:

توے پر تیل گرم کر کے پیاز بادامی کر لیں۔ اس میں مرچی لال مرچ، دھنیا، زیرہ، کالی مرچ، کھٹائی، پسے ہوئے ٹماٹر، ٹماٹو کچپ، ٹماٹر اور نمک ڈال مرغی گٹے تک پکا لیں۔ اس میں شمله مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر پکا لیں۔ اسے ہرے دھنیے اور ادراک سے سجھا کر پیش کریں۔





## Punjmel Lentils

### Ingredients:

Pink lentils, Yellow lentils	1/2 cup each
Gram lentils, White lentils	1 tbsp each
Pigeon peas	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Dried mango powder	6
Raw mango (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	4
Hot water	2 cups
Salt	to taste
Butter	2 tbsp

### Tempering Ingredients:

Onion (finely cut)	1
Dried, round red chillies	6
Garlic (finely cut)	4 cloves
Cumin seeds	1 tsp
Oil	1/4 cup

### Method:

- Soak all lentils for 2 hours; boil with turmeric, red chillies and ginger/garlic.
- Blend with hand blender when lentils are tender; add mango powder, green chillies, butter and salt.
- Add water, raw mango and ginger; cook.
- Fry tempering ingredients in a frying pan; pour tempering over lentils. Serve.

## پنج میل دال

### اجزاء:

مسور، مونگ کی دال	1/2 1/2 پیالی
چنے، ماش، ارہری دال	ایک ایک کھانے کا چمچ
پسپا ہوا پسپا اورک	ایک کھانے کا چمچ
پسپا ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسپا ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
اورک (باریک کٹی ہوئی) 2 کھانے کے چمچ	
شوگھی ہوئی کھٹائی	6 عدد
کیری (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد	
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
گرہ پانی	2 پیالی

### ترکیب:

ساری دالوں کو 2 گھنٹوں کے لئے بھگوئیں، پھر ہلدی، لال مرچ اور پسپا اورک ڈال کر پالیں۔ دالیں گل جائیں تو انہیں گھوٹ لیں، اس میں کھٹائی، ہری مرچیں، مکھن اور نمک ڈالیں۔ اس میں پانی، کیری اور اورک ڈال کر پکنے دیں۔ فرمائنگ پیسن میں بگھار کے اجزاء مل کر دال میں شامل کر کے پیش کریں۔





## Sesame Seed Kebabs

### Ingredients:

Beef mince	½ kg
Sesame seeds (roasted)	½ cup
Fresh coriander	1 bunch
Egg	1
Bread	2 slices
Green chillies	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Seekh kebab masala (packaged)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Fresh coriander, Green chillies, Onion, Tomato (slices)	for decoration

### Method:

- Blend coriander and green chillies in a blender.
- Combine mince, bread and seekh kebab masala in a chopper; remove in a bowl.
- Add blended masala, egg, pepper and salt in mince.
- Rub oil on palm; shape mince into small, long kebabs.
- Coat kebabs with sesame seeds.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs from all sides; dish out.
- Decorate the dish with coriander, green chillies, onion and tomato; serve.

## تل کے کباب

### اجزاء:

½ کلو	گائے کا قیہ
½ پیالی	سفید تل (بھنے ہوئے)
ایک گڈی	ہرا دھنیا
ایک عدد	انڈہ
2 سلاکس	ڈبل روٹی
6 عدد	ہری مرچیں
ایک چائے کا چمچ	نئی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	سیخ کباب مصالحہ (پکٹ والا)
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تل
سجانے کے لئے	ہرا دھنیا، ہری مرچ، پیاز، ٹماٹر (قیتلے)

### ترکیب:

بلینڈر میں ہرا دھنیا اور ہری مرچیں یکجان کر لیں۔ چوپر میں قیہ، ڈبل روٹی اور سیخ کباب مصالحہ یکجان کر کے پیالے میں نکال لیں۔ اس میں پسا ہوا ہرا مصالحہ، انڈہ، کالی مرچ، تل اور نمک ملا لیں۔ ہتھیلی کو چکنا کریں اور آمیزے کے چھوٹے لہوڑے کباب بنائیں۔ کبابوں کو تیل میں لپیٹ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا کر ڈش میں نکالیں۔ اسے ہرا دھنیا، ہری مرچ، پیاز اور ٹماٹر سے سجادیں۔





dawat  
دعوت



## Tapenade Chicken Pasta

### Ingredients:

Pasta (boiled)	2 cups
Chicken pieces (boneless)	300 grams
Garlic paste	1 tbsp
Black olives (cut into small pieces)	1/2 cup
French beans (cut lengthwise)	1 cup
Tomatoes (cubed)	4
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Basil leaves	1/2 tsp
Red chillies (finely cut)	3
Salt	to taste
Olive oil	2 tsp

### Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic.
- Add chicken; cook till tender; add remaining ingredients except pasta and basil leaves.
- Cook for 10 minutes.
- Add pasta and basil leaves; dish out; serve.

## ٹپینڈ چکن پاستا

### اجزاء:

2 پیالی	پاستا (ابلا ہوا)
300 گرام	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
ایک کھانے کا چمچ	پسپا ہوا لہسن
1/2 پیالی	کالے زیتون (چھوٹے کٹے ہوئے)
ایک پیالی	فرنج بینز (لمبائی میں کٹی ہوئی)
4 عدد	ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	تلی کے پتے
3 عدد	لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
2 چائے کے چمچے	زیتون کا تیل

### ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں، اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈال کر پکائیں، جب گل جائیں تو علاوہ پاستا اور تلی کے پتے باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک پکالیں۔ اس میں پاستا اور تلی کے پتے ملا کر ڈش میں نکال لیں۔





dawat  
دعوت



## Cheese Breadsticks

### Ingredients:

Bread	12 slices
Mozzarella cheese	200 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Eggs	3
Cornflour	3 tbsp
Oil	for frying
Carrot, cucumber	for decoration

### Method:

- Remove crusts from bread; flatten with a rolling pin.
- Cut cheese into strips; sprinkle red chillies on top.
- Place each strip on a slice of bread; roll over; coat first with eggs then cornflour; repeat process to make more breadsticks.
- Heat oil in a wok; fry sticks golden; remove.
- Decorate a dish with carrot and cucumber; place breadsticks on it; serve.

## چیز بریڈ اسٹکس

### اجزاء:

12 سلاکس	ڈبل روٹی
200 گرام	موزریلا پنیر
ایک کھانے کا چمچ	ٹٹی ہوئی لال مرچ
3 عدد	انڈے
3 کھانے کے چمچے	کارن فلوئر
تلنے کے لئے	تیل
سجھانے کے لئے	گاجر، کھیرا

### ترکیب:

سلاکسوں کے کنارے کاٹ دیں۔ سلاکسوں کو پیلن کی مدد سے پتلا کر لیں۔ پنیر کے لمبائی میں ٹکڑے کاٹ کر لال مرچ چھڑک دیں۔ پنیر کے ہر ٹکڑے کو ایک ایک سلاکس پر رکھ کر لپیٹ لیں۔ اسے پہلے انڈے پھر کارن فلوئر میں مٹیئیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور اسٹکس سنہری تلیں۔ ڈش کو گاجر اور کھیرے سے سجائیں اس پر بریڈ اسٹکس رکھ کر پیش کریں۔





**dawat**  
دعوت



## Crispy Chicken Twister

### Chicken Ingredients:

Chicken breasts	500 grams
Chapatiyan (prepared)	6
Eggs (beaten)	4
Refined flour (sieved)	½ cup
Rice flour, corn flour	1 cup each
Garlic powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
White pepper powder	1 tsp
Chicken powder	3 tbsp
White vinegar	3 tbsp
Baking powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

### Filling Ingredients:

Garlic sauce	½ cup
Lettuce leaves	6

### Method:

- Cut chicken breasts into strips.
- Lightly brush oil on them; place in a plastic bag; pound lightly with a mallet.
- Marinate with vinegar, red chillies and salt; set aside for 1 hour.
- Mix flour, rice flour, corn flour, chicken powder, both peppers, baking powder, garlic powder and salt in a container.
- Put chicken pieces in it and shake contents till well-mixed; coat chicken with eggs; repeat process.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden.
- Spread garlic sauce on each chapati; place a lettuce leaf and chicken piece on each chapati; roll over.

### کرپسی چکن ٹوئسٹر

#### مرغی کے اجزاء

مرغی کے سینے	500 گرام
تیار چپاتیاں	6 عدد
انڈے (بھیننے ہوئے)	4 عدد
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
چاولوں کا آٹا کارن فلوئر	ایک ایک پیالی
لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک کھانے کا چمچ

چکن پاؤڈر	3 کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	3 کھانے کا چمچ
بلیکنگ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلیے کے لئے
بھرنے کے اجزاء:	
گارلک ساس	½ پیالی
سلاد پتے	6 عدد

#### ترکیب:

مرغی کے سینوں کے لمبائی میں کٹوے کاٹ لیں۔ انہیں ہلکا سا تیل لگا کر ایک پلاسٹک کی تھیلی میں رکھیں پھر کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا ہلکا پھیلیں ان پر سرکہ لال مرچ اور نمک ملا کر ایک گھٹنے کے لئے رکھ دیں۔ ایک ڈبے میں میڈہ چاول کا آٹا کارن فلوئر چکن پاؤڈر کالی مرچ سفید مرچ بلیکنگ پاؤڈر لہسن کا پاؤڈر اور نمک ملا لیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو ڈبے میں ڈال کر ہلائیں انہیں انڈے میں لپیٹ کر اس عمل کو دہرائیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے مرغی کے ٹکڑے سنہری تھل لیں۔ چپاتیوں پر گارلک ساس کی تہہ لگائیں اس پر ایک ایک سلاد پتہ اور مرغی کے ٹکڑے رکھ کر لپیٹ لیں۔





dawat  
دعوت

## Vegetable Kebabs

### Ingredients:

Potatoes (boiled)	3
Mixed vegetables (chopped)	250 grams
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Onion (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Green cardamom powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Green chillies (chopped)	6
Bread	2 slices
Salt	to taste
Oil	for frying

### Method:

- Combine all ingredients in a chopper; shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove.

## سبزی کے کباب

### اجزاء:

3 عدد	آلو (آبلے ہوئے)
250 گرام	ملی ٹلی سبزیاں (چوپ کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا پس ادرک
ایک عدد	پیاز (پارک کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	لٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی چھوٹی الائچی
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ
6 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
2 سلائس	ڈبل روٹی
حسب ذائقہ	نمک
تیل کے لئے	تیل

### ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنائیں، فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔





## Khoya Kulfi Faluda

### Ingredients:

Milk (fresh)	250 grams
Whole dried milk	125 grams
Screw pine	few drops
Kulfi (prepared)	4
Red syrup	1 cup
Faluda vermicelli	1 cup
Desiccated coconut	½ cup
Basil seeds	1 cup
Mixed fruits	1 cup
Almonds (finely cut)	for sprinkling

### Method:

- Cook milk with whole dried milk and screw pine till thick; allow to cool.
- Layer 1 kulfi, little fruits, coconut, vermicelli, red syrup, milk and basil seeds in each of four goblets; sprinkle almonds on top; serve.

## کھویا قلفی فالودہ

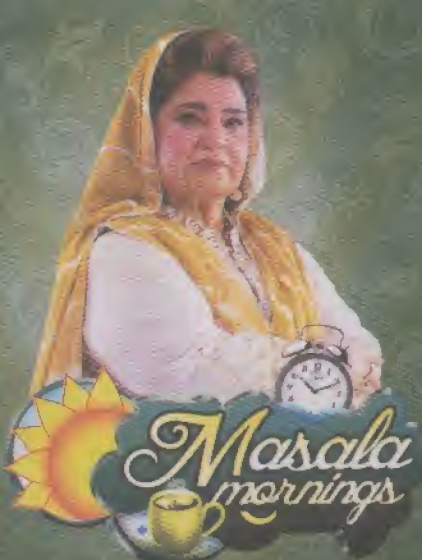
### اجزاء:

250 گرام	تازہ دودھ
125 گرام	کھویا
چند قطرے	کیوڑہ
4 عدد	تیار قلفی
ایک پیالی	لال شربت
ایک پیالی	فالودے کی سوپیاں
½ پیالی	پاہوانا ریل
ایک پیالی	خم بازنگا
ایک پیالی	لے چٹے پھل
	بادام (باریک کئے ہوئے) چھڑکنے کے لئے

### ترکیب:

دودھ میں کھویا اور کیوڑہ ملائیں اور آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکا کر ٹھنڈا کر لیں۔ ایک ایک گوبلیٹ میں ایک ایک قلفہ، تھوڑے تھوڑے پھل، ناریل، فالودے کی سوپیاں، لال شربت، کھوئے کا آمیزہ اور خم بازنگا ڈالیں اسے بادام چھڑک کر پیش کریں۔





## Three Pepper Steaks

### Undercut Ingredients:

Undercut	2 pieces
Meat tenderiser	1/2 tsp
Paprika powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White pepper powder	1/4 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Oregano	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	2 tbsp
French fries, Corn (boiled)	as accompaniment
Spring onion (finely cut)	for sprinkling

### Sauce Ingredients:

Pepper sauce	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Beef stock	1/2 cup
Fresh cream	2 tbsp
Oregano	1/2 tsp
Spring onion (chopped)	1/2 cup
Butter	28 grams

### Method:

- Marinate undercut with all its ingredients except oil; set aside for 30 minutes.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill steaks for 10 minutes.
- Heat butter in a saucepan; add remaining sauce ingredients and cook till thick.
- Add steaks and cook for a few minutes; remove in a sizzler and sprinkle spring onion on top.
- Serve with french fries and corn.

## تین پیپر اسٹیکس

### انڈر کٹ کے اجزاء:

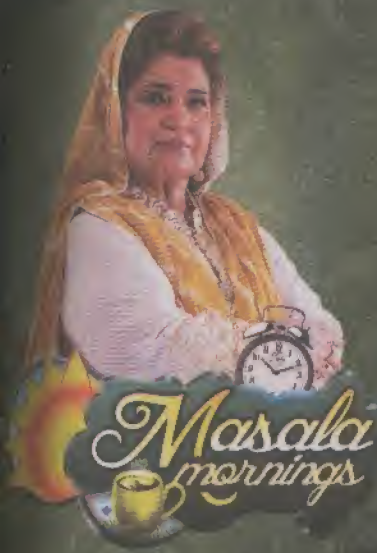
انڈر کٹ	2 عدد
میٹ ٹینڈرائزر	1/2 چائے کا چمچ
پیپر پاپاؤڈر	1 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
بسی ہوئی سفید مرچ	1/4 چائے کا چمچ
پسا ہوا آسن اور کٹ	1 چائے کا چمچ
اور لیگانو	1 چائے کا چمچ
سفید سرکہ	1 چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچ

فریج فرائز بھٹے (اُبلے ہوئے) ہمراہ پیش کرنے کے لئے  
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) چھڑکنے کے لئے

### ترکیب:

انڈر کٹ پر علاوہ تیل اس کے اجزاء لگا کر 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چمکنا کریں پھر اسٹیکس 10 منٹ کے لئے گرل کر لیں۔ ساس پین میں کھن گرم کریں اس میں ساس کے باقی اجزاء ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اسٹیکس اس میں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں اور سیزر میں نکال کر ہری پیاز چھڑکیں اسے فریج فرائز اور بھٹے کے ہمراہ پیش کریں۔





## Lickin Chicken

### Chicken Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Soya sauce	1 tsp
Black pepper (crushed), Salt	1/2 tsp each
Rice (boiled)	as accompaniment

### Batter Ingredients:

Egg (beaten)	1
Cornflour	3 tbsp
Baking powder	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Mayonnaise	4 tbsp
Savory sweet sauce	3 tbsp
White vinegar, Refined flour	2 tbsp each
Salt	1/2 tsp

### Sauce Ingredients:

Capsicum (finely cut)	
Onion (chopped)	1/2 cup
Soya sauce	2 tbsp
Savory sriracha sauce	2 tbsp
Chicken stock	1 cup
White vinegar	1 tbsp
Sweet sauce	3 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Black pepper (crushed), Salt	1/4 tsp each
Keenu juice, Oil	1/4 cup each

### Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside for 1/2 hour.
- Mix batter ingredients in a bowl; coat chicken with it.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove
- Heat oil in a saucepan; sauté onions; add all sauce ingredients except cornflour; cook.
- Add cornflour while stirring continuously; cook till thick.
- Add chicken; dish out after a few minutes.
- Serve Lickin Chicken with rice.

ایک پیالی  
ایک کھانے کا چمچ  
3 کھانے کے چمچ  
3 کھانے کے چمچ  
کارن فلور (پانی میں گھلوا کر)  
کٹی ہوئی کالی مرچ نمک  
1/4 1/4

مرغی کے اجزاء:  
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) 300 گرام  
سویا ساس  
کٹی ہوئی کالی مرچ نمک  
چاول (اُبلے ہوئے)  
آمیزے کے اجزاء:  
ایڈہ (پھینٹا ہوا)  
کارن فلور  
بیکنگ پاؤڈر کٹی ہوئی لال مرچ  
مایونیز  
ساوری سوٹ ساس  
سفید سرکہ میدہ  
نمک

ایک عدد  
3 کھانے کے چمچ  
1/2 1/2 چائے کا چمچ  
4 کھانے کے چمچ  
3 کھانے کے چمچ  
2'2 کھانے کے چمچ  
1/2 چائے کا چمچ  
ساس کے اجزاء:

ایک عدد  
1/2 پیالی  
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)  
پیاز (چوپ کی ہوئی)

### ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء لگا کر 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ آمیزے کے اجزاء ایک پیالے میں ملا لیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو آمیزے میں چھینیں، کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ ساس پٹن میں تیل گرم کر کے پیاز نرم کریں اس میں ساس کے اجزاء علاوہ کارن فلور ملا کر پکائیں اسے چھچھلاتے ہوئے کارن فلور ملا کر گاڑھا کریں پھر مرغی شامل کریں اور چند منٹ کے بعد ڈش میں نکال دیں۔ مزید ایک کین مرغی چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔





## Pizza Sandwiches

### Ingredients:

Beef mince (cooked)	1 cup
Hotdog buns	4
Pizza sauce	1/2 cup
Capsicum (cubed)	1
Onion (cubed)	1
Tomato (cubed)	1
Olive (finely cut)	3 tbsp
Mushrooms (finely cut)	6
Mozzarella cheese (grated)	1/2 cup
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Oregano	1 tbsp

### Method:

- Cut buns lengthwise from the centre so that you have 8 pieces.
- Spread pizza sauce and mince over each piece.
- Arrange little mushrooms, capsicum, onion, tomato and olives on top of each.
- Sprinkle both cheeses and oregano on top.
- Bake in a pre-heated oven at 200° C for 15 minutes; remove.

## پیزا سینڈوچز

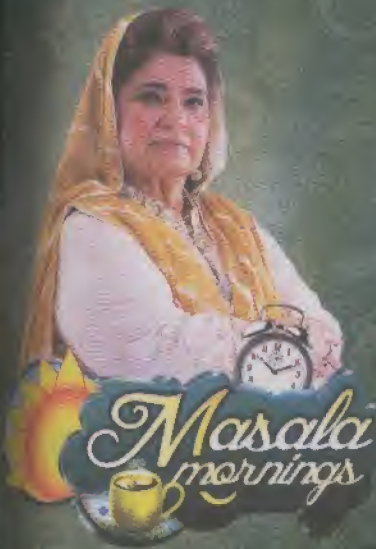
### اجزاء:

ایک پیالی	گائے کا قیمہ (تیار)
4 عدد	ہاٹ ڈوگ بن
1/2 پیالی	پیزا ساس
ایک عدد	شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)
ایک عدد	پیاز (چوکور کٹی ہوئی)
ایک عدد	ٹماٹر (چوکور کٹا ہوا)
3 کھانے کے پیچھے	زیتون (باریک کٹے ہوئے)
6 عدد	کھمبی (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	موزریلا پنیر (کدو ش)
ایک پیالی	چڈر پنیر (کدو ش)
ایک کھانے کا چمچ	اورگینو

### ترکیب:

بن لہائی میں پیچ سے کاٹ کر 8 حصے کر لیں۔ ہر حصے پر پیزا ساس اور قیمے کی تہہ لگا لیں اس پر کھمبی شملہ مرچ پیاز ٹماٹر اور زیتون رکھیں اس پر موزریلا چڈر پنیر اور اورگینو چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 200° C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔





## Mandarin Chicken

### Ingredients:

Chicken breasts	2
White pepper powder	1/2 tsp
Savoury soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Coleslaw, Rice (boiled)	as accompaniment

### Sauce Ingredients:

Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Sugar	1 tbsp
Garlic paste	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Tomato (blended)	1 tbsp
Sriracha sauce	2 tbsp
Onion (sliced)	1
Tomatoes (cut in rounds)	2
Salt	1/2 tsp
Oil	1/4 cup

### Method:

- Make cuts on chicken breasts with a knife; marinate with white pepper, savoury soya sauce, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Cook in pot on low flame with lid on till tender.
- Heat oil in a saucepan; fry garlic; add onion; cook till soft.
- Add remaining sauce ingredients; cook till oil separates.
- Add chicken breasts and cook for 2 minutes; dish out with sauce.
- Serve with rice and coleslaw.

## میں ڈرین مرغی

2 عدد	سراٹھا ساس	2 کھانے کے چمچے
1/2 چائے کا چمچ	پیاز (چھلے)	1 عدد
ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر (تھلے)	2 عدد
ایک کھانے کا چمچ	نمک	1/2 چائے کا چمچ
1/2 چائے کا چمچ	تیل	1/4 پیالی

کول سلا چاول (اُبلے ہوئے) ہمراہ پیش کرنے کے لئے

### ساس کے اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	سٹی ہوئی لال مرچ
1/2 چائے کا چمچ	سٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	چینی
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا لہسن
ایک کھانے کا چمچ	سفید سرکہ
ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر (پسے ہوئے)

### ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر چھری کی مدد سے نشان لگائیں۔ ان پر سفید مرچ، ساوری سویا ساس، سرکہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں دھپتی میں ڈالیں اور دھکن ڈھانک کر بجلی آج پر گوشت گھنے تک پکائیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں، پھر پیاز ڈال کر نرم ہونے تک پکائیں۔ اس میں ساس کے باقی اجزاء ڈال کر تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں مرغی کے سینے ڈال کر 2 منٹ پکائیں، پھر ساس سمیت ڈش میں نکال لیں۔ اسے چاول اور کول سلا کے ہمراہ پیش کریں۔





## Lagni Chicken

### Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Almonds (ground)	1 tbsp
White sesame seeds	1 tsp
Poppy seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Salt	1 1/2 tsp
Oil	1/2 cup
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

### Method:

- Grind sesame seeds, poppy seeds, coriander and cumin in a grinder; mix ground masala in yogurt.
- Add red chillies, ginger/garlic, almonds, salt and hot spices.
- Add chicken; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a pot; fry chicken for 5 minutes; add water; cook till chicken is tender and oil separates; dish out.
- Sprinkle coriander on top; serve

## لگنی مرغی

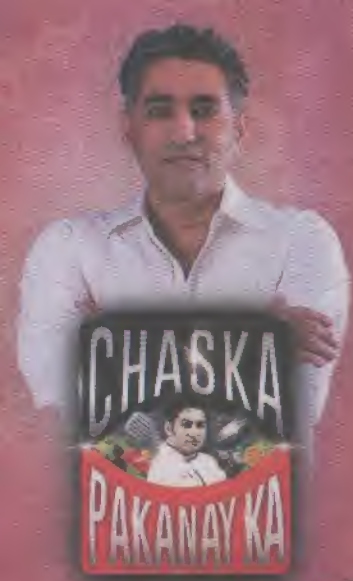
اجزاء:

مرغی کی بوئیاں	ایک کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے تچے
پسا ہوا لہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ
بادام (پسے ہوئے)	ایک کھانے کا چمچ
سفید تیل	ایک چائے کا چمچ
خشخاش	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	1 1/2 چائے کے تچے
تیل	1/2 پیالی
ٹماٹر، لیموں	سجانے کے لئے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

گریڈر میں تیل، خشخاش، دھنیا اور زیرہ پیس لیں۔ اس مصالحے کو دہی میں ملا لیں اس میں لال مرچ، لہسن اور رک، بادام، گرم مصالحہ اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے میں مرغی ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے مرغی 5 منٹ تک بھونئیں اس میں پانی ملا کر گوشت گھلے اور تیل اوپر آنے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ مزید ہر مرغی ہرا دھنیا، چھڑک کر ٹماٹر اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔





## Lebanese Cheese Meathalls

لبنانی پنیری کوٹے

### Ingredients:

Beef mince	500 grams
Onion	¼ cup
Sumac	1 ½ tbsp
Nutmeg powder	¼ tsp
Cinnamon powder	¼ tsp
Black pepper powder	¼ tsp
Salt	½ tsp
Lemon juice	2 tsp
Parsley	2 tbsp
Cheddar cheese (grated)	½ cup
Oil	for frying
Fresh coriander, Onion, Lemon (slices)	for decoration

### Method:

- Mix all ingredients except cheese in a bowl; set aside for an hour.
- Spread little mince on your palm; place little cheese in the centre; shape into a long kebab; repeat process to make more kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs from all sides; remove in a dish.
- Decorate the dish with coriander, onion and lemon; serve.

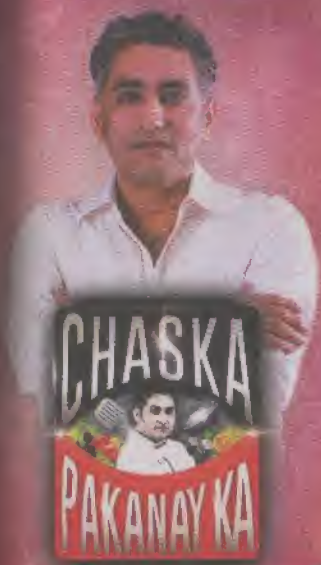
اجزاء:

500 گرام	گائے کا قلم
¼ پیالی	پیاز
1 ½ کھانے کے چمچے	سمک
¼ چائے کا چمچ	پسی ہوئی جافضل
¼ چائے کا چمچ	پسی ہوئی دارچینی
¼ چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ
½ چائے کا چمچ	نمک
2 چائے کے چمچے	لیموں کا رس
2 کھانے کے چمچے	انہودہ
½ پیالی	چیز (کدو کش)
تلنے کے لئے	تیل
	ہر اوضیہ پیاز، لیموں (قلمے) سجانے کے لئے

ترکیب:

پالے میں علاوہ پنیر باقی تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ تھوڑا سا آمیزہ تھیل پر رکھ کر پھیلائیں اس کے درمیان میں تھوڑی سی پنیر رکھ کر لیوڑے سے کباب بنالیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے آمیزے کے کباب بنالیں۔ فراخنگ پیٹن میں تیل گرم کریں اور کباب آلت پلٹ کرتے ہوئے پکا کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو ہرے دھننے پیاز اور لیموں کے قلموں سے سجادیں۔





## Potato and Tomato Bhujia

## آلو ٹماٹر کی بھجیا

### Ingredients:

Potatoes (cut into small pieces)	4
Tomatoes (cut into small pieces)	3
Cumin seeds	1/2 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Fenugreek leaves	1 tsp
Green chillies (chopped)	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup

### Method:

- Heat oil in a pot; fry cumin; add tomatoes and cook till tender.
- Add turmeric, red chillies, potatoes and salt; cook till tender.
- Add fenugreek, hot spices, green chillies and coriander; keep on dum.

### اجزاء:

4 عدد	آلو (چھوٹے کٹے ہوئے)
3 عدد	ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)
1/2 چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	میتھی کے پتے
2 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	نمک
1/4 پیالی	تیل

### ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے زیرہ بھونیں پھر ٹماٹر ملا کر ٹماٹر کے نرم ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہلدی، لال مرچ، آلو اور نمک ملا کر پکائیں۔ جب آلو نرم ہو جائیں تو میتھی، گرم مصالحہ، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر ڈم پر رکھ دیں۔





## Gram Flour Rotiyan

### Ingredients:

Gram flour (sieved)	2 ¼ cups
Whole wheat flour (sieved)	2 ¼ cups
Yogurt (whipped)	½ cup
Carom seeds	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin seeds	½ tsp
Salt	to taste
Clarified butter	2 tbsps + for brushing

### Method

- Knead all ingredients with lukewarm water into a dough.
- Divide dough into 12 balls; roll them out into discs.
- Roast discs on an iron griddle from both sides; remove.
- Brush oil on them; serve.

## بیسنی روٹیاں

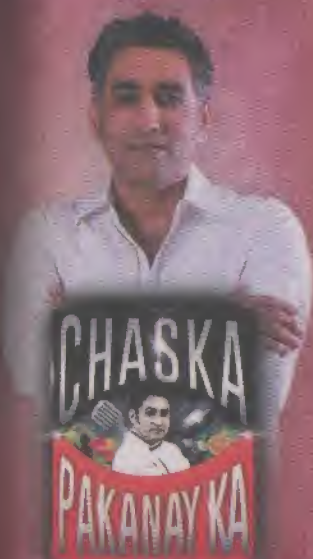
### اجزاء:

2 ¼ پیالی	بیس (چھنا ہوا)
2 ¼ پیالی	آٹا (چھنا ہوا)
½ پیالی	دہی (پھیٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	اجوائن
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
½ چائے کا چمچ	عبارت سفید زیرہ
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے + لگانے کے لئے	تھی

### ترکیب:

تمام اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ اس آٹے کے 12 چٹے بنا کر روٹیاں تیل میں روٹیوں کو تھے پردوں جانب سے سینک کر اٹار لیں۔ روٹیوں پر تھی لگا کر پیش کریں۔





## Mince Lentil

### Ingredients:

Beef mince	250 grams
Gram lentils	150 grams
Onions (chopped)	2
Tomatoes (chopped)	2
Ginger paste	1 tbsp
Garlic (chopped)	4 cloves
Bay leaf	1
Green cardamoms	3
Cinnamon	2 pieces
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Fresh coriander (finely cut)	1/4 cup
Green chillies (chopped)	2 tbsp
Water	1/4 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Hot spices powder	for sprinkling

### Method:

- Bring lentils and turmeric to boil.
- Heat oil in a pot; fry onions, bay leaf, cinnamon and cardamoms for 2 minutes.
- Add all remaining ingredients except green chillies and coriander; cook till tender.
- Add lentils; keep on dum.
- Dish out; garnish with coriander and green chillies; sprinkle hot spices on top; serve.

## دال قیمہ

### اجزاء:

پانی	250 گرام	گائے کا قیمہ
نمک	150 گرام	بچے کی دال
تیل	2 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑکنے کے لئے	2 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
		پسا ہوا ادراک
		لہسن (چوپ کئے ہوئے)
		4 جوئے
		1 عدد
		چھوٹی الائچیاں
		3 عدد
		دارچینی
		2 ٹکڑے
		پسی ہوئی ہلدی
		1 عدد
		پسی ہوئی لال مرچ
		1 عدد
		کٹی ہوئی لال مرچ
		1 عدد
		ہرا دھنیا (ہار یک کٹا ہوا)
		1/4 پیالی
		ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
		2 کھانے کے چمچے

### ترکیب:

دال کو ہلدی ڈال کر اُپال لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز، چھڑکا، دارچینی اور الائچیوں کو 2 منٹ تک بھونیں۔ اس میں ہری مرچوں اور ہرے دھنئے کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر قیمہ گھٹنے تک پکائیں پھر دال ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار دال قیمہ ڈش میں نکالیں اسے ہرے دھنئے اور ہری مرچوں سے سجا کر گرم مصالحہ چھڑک دیں۔





## Prawns with Shell Pasta

### Ingredients:

Prawns	400 grams
Shell pasta (boiled)	2 cups
Tomatoes (chopped)	250 grams
Garlic (chopped)	3 cloves
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Parsley	4 tbsp
Basil leaves (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Olives (finely cut)	1/2 cup
Salt	to taste
Olive oil	3 tbsp

### Method:

- Heat oil in a pot, fry garlic and red chillies for a few minutes.
- Add tomatoes, basil and parsley; cook for 15 minutes.
- Add prawns, olives, pepper and salt; cook for 5 minutes.
- Add pasta; dish out.

### اجزاء:

400 گرام	جھینگے
2 پیالی	شیل پاستا (ابلا ہوا)
250 گرام	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
3 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
4 کھانے کے چمچے	اجودہ
ایک چائے کا چمچ	تلیسی کے پتے (چوپ کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 پیالی	زیتون (باریک کئے ہوئے)
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل

### ترکیب:

دھبے میں تیل گرم کر کے لہسن اور لال مرچ چند منٹ تک بھونیں، پھر ٹماٹر، اجودہ اور تلیسی ملا کر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس میں جھینگے، زیتون، کالی مرچ اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکائیں، پھر پاستا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔





## Fish Kebabs

### Ingredients:

Fish fillets	1 kg
Onion (chopped)	
Eggs	2
Mustard powder	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Red chillies (crushed)	2 tsp
Fresh coriander, Mint (chopped)	1 cup
Green chillies (chopped)	4
Breadcrumbs	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Mint	for garnishing

### Method:

- Combine fish, coriander, mint and green chillies in a chopper.
- Add all remaining ingredients except breadcrumbs and eggs.
- Shape into kebabs; coat first with eggs, then breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden and remove.
- Garnish with mint; serve.

## مچھلی کے کباب

اجزاء:

ایک کلو	مچھلی کے فائل
ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
2 عدد	انڈے
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی رائی
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	پیاز ہوا گرم مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا
2 چائے کے کچے	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک پیالی	دھنیا پودینہ (چوپ کیا ہوا)
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 4 عدد	
ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چوڑہ
ایک چائے کا چمچ	نمک
تیل کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	پودینہ

### ترکیب:

چوپر میں مچھلی، دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں سکیان کر لیں۔ اس میں علاوہ ڈبل روٹی کا چوڑہ اور انڈے باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ اس آمیزے کی تکیاں بنائیں انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چوڑے میں لپیٹیں۔ فرائنگ پیں میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔ اسے پودینے سے سجا کر پیش کریں۔





## Lahori Handi

### Ingredients:

Beef (boiled)	1/2 kg
Tomatoes (chopped)	1/2 kg
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Onion (blended)	1 cup
Red chilli powder	1 1/2 tsp
Coriander powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black cumin powder	1 tsp
Green cardamoms	6
Hot spices powder	2 tsp
Cinnamon	1 piece
Bay leaves	2
Green chillies (whole)	4
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Tomatoes	for garnishing

### Method:

- Blend tomatoes and yogurt in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; fry cinnamon, bay leaves, cardamoms and cumin.
- Add onion, red chillies, coriander, hot spices, ginger/garlic and salt; cook for a few minutes.
- Add meat; fry on high flame.
- Add blended yogurt, and green chillies; cook till dry.
- Fry Handi and dish out; garnish with tomatoes; serve.

## لاہوری ہانڈی

اجزاء:

گائے کا گوشت (ابلا ہوا)	1/2 کلو
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	1/2 کلو
دہی (پھیٹی ہوئی)	1/2 پیالی
پیاز (پسی ہوئی)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	1 1/2 چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا اسن ادک	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
دارچینی	ایک ٹکڑا
تیج پتے	2 عدد
ٹاٹ ہری مرچیں	4 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
گھی	ایک پیالی
ٹماٹر	سجانے کے لئے

### ترکیب:

بلینڈر میں ٹماٹر اور دہی سیجان کر لیں۔ کڑا ہی میں گھی گرم کر کے دارچینی، تیج پتے، الائچیاں اور زیرہ ڈال کر بھونیں اس میں پیاز، لال مرچ، دھنیا، گرم مصالحہ، لہسن اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکا لیں پھر گوشت ڈالیں اور تیز آگ پر بھونیں۔ اس میں دہی کا آمیزہ اور ہری مرچیں ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ مزیدار ہانڈی بھون کر ڈش میں نکالیں اور ٹماٹر سے سجادیں۔





## Prawn Pulao

### Ingredients:

Prawns (jumbo)	1 kg
Rice (soaked)	½ kg
Potatoes (cubed)	½ kg
Curry leaves	10
Green chillies (finely cut)	10
Onions (finely cut)	2
Desiccated coconut	4 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Whole hot spices	1 tsp
Salt	½ tsp
Oil	½ cup
Tomatoes, Fresh red chillies	for garnishing

### Method:

- Heat oil in a pot, fry onions golden; add ginger/garlic and prawns; fry.
  - Add all remaining ingredients except rice; cook for 20 minutes.
  - Add rice; cook till dry; keep on dum.
- Garnish with tomato and red chillies; serve.

### جھینگے کا پلاؤ

اجزاء:

جھینگے (بڑے)	ایک کلو
چاول (بھیکے ہوئے)	½ کلو
آلو (چوکور کئے ہوئے)	½ کلو
کرہی پتے	10 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	10 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا ناریل	4 کھانے کے چمچے
ٹکی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1½ چائے کے چمچے
تیل	½ پیالی
ٹماٹر تازہ لال مرچیں	سجانے کے لئے

### ترکیب:

دہنی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں، پھر لہسن اور ک اور جھینگے ڈال کر بھونیں۔ اس میں علاوہ چاول باقی تمام اجزاء ملا کر 20 منٹ تک پکائیں، پھر چاول ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکا کر دم پر رکھ دیں۔ اسے ٹماٹر اور لال مرچوں سے سجادیں۔





## Beef with Beetroots

### Ingredients:

Beef pieces	1 kg
Beetroots (boiled)	1/2 kg
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	4
Tomatoes (chopped)	1/2 kg
Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tbsp
Black pepper powder	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1 1/2 tsp
Oil	1 cup

### Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, whole and powdered coriander, cumin, red chillies and salt; fry.
- Add beef and tomatoes; cook till tender.
- Add beetroots; fry thoroughly.
- Add remaining ingredients; keep on dum.

## چقندر گوشت

### اجزاء:

ایک کلو	پسا ہوا دھنیا	ایک کلو گوشت
1/2 کلو	پسا ہوا گرم مصالحہ	چقندر (اُبلے ہوئے)
2 عدد	پسی ہوئی ہلدی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
4 عدد	پسی ہوئی کالی مرچ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
1/2 کلو	ٹکٹی ہوئی لال مرچ	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
1/2 گڈی	لیموں کا رس	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	نمک	پسا ہوا لہسن اور رک
ایک کھانے کا چمچ	تیل	ثابت دھنیا
ایک کھانے کا چمچ		ثابت سفید زیرہ

### ترکیب:

دبچکی میں تیل گرم کر کے پیاز شہری کریں۔ اس میں لہسن اور رک ثابت اور پسا ہوا دھنیا زیرہ لال مرچ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں گوشت اور ٹماٹر ڈال کر گوشت گلے تک پکائیں۔ گوشت گل جائے تو چقندر ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں پھر باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔





## Coconut Squares

### Ingredients:

Desiccated coconut	2 cups
Condensed milk	1 cup
Whole dried milk	250 grams
Green cardamom powder	1/2 tsp
Screw pine	a few drops
Yellow food colour	1/4 tsp
Clarified butter	2 tbsp + for brushing
Almonds (finely cut)	for sprinkling
Sterling silver leaves	for garnishing

### Method:

- Cook all ingredients except almonds in a wok on low flame for at least 10 minutes.
- When all ingredients are thoroughly mixed, remove and spread on a greased tray.
- Sprinkle almonds on top; garnish with silver leaves; cut into square pieces.

## ناریل کی ٹکڑی

اجزاء:

2 پیالی	پا ہوا ناریل
ایک پیالی	کنڈینسڈ ملک
250 گرام	کھویا
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی چھوٹی الائچی
چند قطرے	کیوڑہ
1/4 چائے کا چمچ	کھانے کا پیلا رنگ
2 کھانے کے چمچ + چمچ	گھی
2 کھانے کے چمچ	بادام (باریک کئے ہوئے)
سجانے کے لئے	چاندی کا ورق

### ترکیب:

کڑا ہی میں علاوہ بادام باقی تمام اجزاء ڈالیں اور ہلکی آگ پر کم از کم 15 منٹ تک پکائیں۔ جب تمام اجزاء سبجان ہو جائیں تو اسے پکائی ٹرے میں پھیلائیں اس پر بادام چھڑکیں چاندی کے ورق سے سجائیں اور ٹکڑے کاٹ لیں۔





## Peshawari Halwa (Daarbesh)

### Ingredients:

Semolina	3 cups
Jaggery (powdered)	2 cups
Butter	1 cup
Pistachios, almonds (finely cut)	½ cup + for garnishing

### Method:

- Heat butter in a wok; fry semolina till golden.
- Add jaggery; cook while stirring vigorously till halwa separates from the edges of the wok.
- Add pistachios and almonds; dish out.
- Garnish with pistachios and almonds; serve.

## پشاورى حلوہ (داربش)

### اجزاء:

3 پیالی	سوچی
2 پیالی	پاہواڑ
ایک پیالی	کھن
½ پیالی + سجانے کے لئے	پستے بادام (باریک کئے ہوئے)

### ترکیب:

کڑاہی میں کھن گرم کریں اس میں سوچی کو سنہری رنگ آنے تک پھونکیں۔ اس میں گڑ ڈالیں اور تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے حلوے کے کناروں سے علیحدہ ہونے تک پکائیں۔ اس میں پستے اور بادام ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزید حلوہ پستے اور بادام سے سجا کر پیش کریں۔





## White Chicken Karahi

### Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Onions (finely cut)	3
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Lemon juice	1/4 cup
Green chillies (blended)	1/4 cup
Ginger (finely cut)	1/4 cup
Fresh cream	2 tbsp
Brown sugar	1 tsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	1/4 cup
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp for tempering
Green chillies (whole)	

### Method:

- Heat 1/2 cup oil in a wok; fry chicken till colour changes.
- Add a little water, onions and ginger/garlic; cook with the lid on.
- Add coriander, cumin, pepper, lemon juice, green chillies, remaining oil and salt; cook for 5 minutes.
- Add yogurt and sugar; fry.
- Add cream, fenugreek and fresh coriander; dish out; add ginger.
- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; fry green chillies; add to wok; serve.

1/2 کلو	مرغی کی بوٹیاں
3 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	دہی (پھیٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پاہواہسن اورک
ایک چائے کا چمچ	پاہواہضیا
ایک چائے کا چمچ	پاہواہسفید زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	ٹٹی ہوئی کالی مرچ
1/4 پیالی	لیموں کا رس
1/4 پیالی	ہری مرچیں (پسی ہوئی)
1/4 پیالی	اورک (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	تازہ کریم
ایک چائے کا چمچ	براؤن چینی
ایک چائے کا چمچ	قصوری مٹھی
1/4 پیالی	براہضیا (چوپ کیا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچے	تیل
بگھار کے لئے	جائت ہری مرچیں

ترکیب:

کڑا ہی میں 1/2 پیالی تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیاں رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں پھر  
تھوڑا سا پانی پیاز اور لہسن اورک ڈالیں اور ڈھکن ڈھا کر پکائیں۔ اس میں دھنیا  
زیرہ کالی مرچ، لیموں کا رس، ہری مرچیں باقی تیل اور نمک ڈال کر مزید 5 منٹ تک  
پکائیں۔ اس میں دہی اور براؤن چینی ملا کر بھونیں پھر کریم، مٹھی اور براہضیا ملا کر  
اس میں نکالیں اورک اس کے اوپر ڈال دیں۔ فراہنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے  
تیل گرم کریں اس میں ہری مرچیں تلیں اور کڑا ہی پر ڈال کر پیش کریں۔





## Lasagne Pasta

### Ingredients:

Lasagne (boiled)	6 عدد
Chicken breasts	1/2 kg
Fresh cream	1 cup
Yogurt	1 cup
Fresh red chilli (finely cut)	1 tsp
Peas	1 cup
Garlic (chopped)	2 tbsp
Cottage cheese (grated)	1 cup
Salt	to taste
Butter	1/4 cup
Oil	2 tbsp
Tomato ketchup, Chutney	for garnishing

### Method:

- Cook peas in boiling water for a few minutes.
- Cut chicken breasts into thin strips.
- Heat 1/2 butter and oil in a wok; add garlic, chicken and salt; cook till chicken changes colour.
- Add yogurt, cream and peas; fry for 2 minutes; remove from heat.
- Heat remaining butter in a frying pan; add red chilli and pasta; dish out.
- Spread cheese and chicken on top; garnish with ketchup and chutney serve.

## لڑانیا پاستا

اجزاء:

لڑانیا کی پیٹیاں (آبی ہوئی)	6 عدد
مرغی کے سینے	1/2 کلو
تازہ کریم	ایک پیالی
دہی	ایک پیالی
تازہ لال مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
مٹر	ایک پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پیاز (کدو کش)	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
کھن	1/4 پیالی
تیل	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کچپ، چٹنی	سجانے کے لئے

### ترکیب:

مٹر کو چند منٹ کھولتے ہوئے پانی میں پکائیں، مرغی کے سینوں کو پتلا پتلا کاٹ لیں۔ کڑا ہنی میں 1/2 کھن اور تیل گرم کریں، پھر لہسن، مرغی اور نمک ڈال کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں دہی، کریم اور مٹر ملا کر 2 منٹ تک ٹھونٹیں، پھر چولہا بند کر دیں۔ فراٹنگ چین میں باقی کھن گرم کریں اس میں لال مرچ اور پاستا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اس کے اوپر پیاز اور مرغی کا آمیزہ پھیلا لیں اور ٹماٹو کچپ اور چٹنی سے سجادیں۔





## Graham Crackers

### Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 ½ cups
Brown sugar	1 cup
Baking soda	1 tsp
Honey	¼ cup
Milk (fresh)	¼ cup
Vanilla essence	1 tbsp
Sugar	3 tbsp
Cinnamon powder	1 tsp
Salt	½ tsp
Butter (refrigerated)	½ cup

### Method:

- Mix brown sugar, baking soda and salt in flour.
- Add butter; beat with an electric beater till well-mixed.
- In a separate bowl, mix honey, milk and essence; add to flour; beat with an electric beater on low speed.
- Divide dough into 2 portions; wrap both in plastic sheets; refrigerate for at least 2 hours.
- Roll out dough into 15x10-inch disc; cut into pieces with a knife.
- Pierce holes in them with a fork.
- Mix sugar and cinnamon; sprinkle on top of pieces.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes.
- Dish out.

گراہم کرکیز

اجزاء:

2½ پیالی	میدہ (چھٹا ہوا)
ایک پیالی	براؤن چینی
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
¼ پیالی	شہد
¼ پیالی	تازہ دودھ
ایک کھانے کا چمچ	وینلا ایسنس
3 کھانے کے چمچے	چینی
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی دار چینی
½ چائے کا چمچ	نمک
½ پیالی	کھن (ٹھنڈا)

ترکیب:

میدے میں براؤن چینی، بیکنگ سوڈا، کھن اور نمک ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ علیحدہ پیالے میں شہد، دودھ اور وینلا ایسنس یکجان کر لیں، اسے میڈے میں شامل کریں اور الیکٹرک بیٹر کی رفتار ہلکی کر کے ملائیں۔ آٹے کو 2 حصوں میں تقسیم کریں اور پلاسٹک میں پلیٹ کرفرج میں کم از کم 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کی 15x10 انچ روٹیاں بنیں، چھری کی مدد سے ان کے گلزے کاٹ لیں۔ کاسے کی مدد سے ان میں سوراخ کر دیں۔ چینی میں دار چینی ملا کر ان کے اوپر چھڑک دیں۔ انہیں پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔





## Tandoori Chicken Chaat

### Ingredients:

Chicken pieces	500 grams
Kashmiri red chillies (paste)	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Yogurt (strained)	1/2 cup
Lemon juice	2 tbsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Capsicum (cut lengthwise)	1
Onion (finely cut)	1
Raw mango (cut into small pieces)	1/2
Green chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (cut finely)	2 tbsp
Chaat masala	1 tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

### Method:

- Mix red chillies, ginger/garlic, yogurt, 1 tbsp lemon juice, hot spices, 2 tbsp oil and salt in a bowl.
- Add chicken pieces; refrigerate for at least 4 hours.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken pieces.
- Mix remaining chicken and remaining ingredients in a bowl; dish out.

## تندوری چکن چاٹ

### اجزاء:

500 گرام	مرغی کی بوٹیاں
ایک چائے کا چمچ	کشمیری لال مرچیں (پسی ہوئی)
2 چائے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور گ
1/2 پیالی	دہی (پانی نکلی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک عدد	شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/2 عدد	کیری (چھوٹی کٹی ہوئی)
2 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	چاٹ مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک
4 کھانے کے چمچے	تیل

### ترکیب:

ایک پیالے میں لال مرچ، لہسن اور گ، دہی، ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس، گرم مصالحہ، 2 کھانے کے چمچے تیل اور نمک ملا لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈالیں اور کم از کم 4 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ فراننگ پٹن میں باقی تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیاں بھون لیں۔ ایک پیالے میں مرغی اور باقی تمام اجزاء ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔





## Baked Sour Cream Chicken

بیکڈ سار کریم چکن

### Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Lemon juice	1 tsp
Worcestershire sauce	1/4 tbsp
Paprika powder	1/4 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Breadcrumbs	1 1/2 cups
Fresh cream	1 cup
Garlic (chopped)	1 clove
Salt	1/4 tsp

### Method:

- Mix a few drops of lemon juice in cream.
- Add remaining lemon juice, Worcestershire sauce, paprika, garlic, pepper and salt.
- Add chicken pieces; marinate overnight.
- Coat chicken pieces with breadcrumbs.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 40 minutes; remove.
- Serve hot.

### اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
لیمون کا رس	ایک چائے کا چمچ
وارچسٹر سائرساں	1/4 کھانے کا چمچ
پیپر پکا پاؤڈر	1/4 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورہ	1 1/2 پیالی
تازہ کریم	ایک پیالی
لہسن (چوب کیا ہوا)	ایک جوا
نمک	1/4 چائے کا چمچ

### ترکیب:

کریم میں چند قطرے لیمون کا رس ملا لیں۔ اس میں باقی لیمون کا رس، وارچسٹر سائرساں، پیپر پکا، لہسن، کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈال کر رات بھر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کی بوٹیوں کو ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 40 منٹ تک پکا کر نکالیں اور گرم گرم پیش کریں۔





## Meatball Curry

### Meatball Ingredients:

Mutton mince	250 grams
Green chillies	8
Ginger	1/2 inch
piece	
Hot spices powder	1/4 tsp
Cinnamon powder	1/2 tsp
Onion (fried and crumbled)	2 tbsp

### Curry Ingredients:

Onion	1
Coriander powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (blended)	4
Fresh coriander (chopped)	1/2 cup
Turmeric powder	1/2 tsp
Kashmiri red chillies (paste)	2 tsp
Water	1/4 cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp

### Method:

- Combine all meatball ingredients in a chopper.
- Shape into 15 meatballs.
- Blend onion, coriander and ginger/garlic in a blender.
- Heat oil in a pot; cook blended masala, turmeric, red chillies and tomatoes till oil separates.
- Add meatballs, water, fresh coriander and salt; cook on low flame till curry thickens; dish out.

## کوفتے کا سالن

### کوفتوں کے اجزاء:

250 گرام	بکرے کا قیمہ
8 عدد	ہری مرچیں
1/2 انچ کا ٹکڑا	ادرک
1/4 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی دار چینی
2 کھانے کے چمچے	پیاز (تلی اور چورہ کی ہوئی)

### سالن کے اجزاء:

ایک عدد	پیاز
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن ادرک
4 عدد	ٹماٹر (پسے ہوئے)
1/2 پیالی	ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
2 چائے کے چمچے	کشمیری لال مرچیں (پسی ہوئی)
1/4 پیالی	پانی
ایک چائے کا چمچ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل

### ترکیب:

کوفتوں کے اجزاء چو پر میں سکیان کر لیں۔ اس کے 15 کوفتے بنالیں۔ پیاز میں دھنیا اور لہسن ادرک ملا کر بلینڈر میں سکیان کر لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے پسا ہوا مصالحہ ہلدی لال مرچ اور ٹماٹر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔ اس میں کوفتے پانی ہرا دھنیا اور نمک ڈال کر ملکی آٹھ پر سالن گاڑھا ہونے تک پکا کر دوش میں نکال لیں۔





**Food Diaries**



## Fish with Ginger and Honey Sauce

### Ingredients:

Fish fillets (small pieces)	1/2 kg
Spring onions	6 stalks
Soya sauce	1 tbsp
Ginger (grated)	2 tbsp
Green chillies (cut thickly)	6
Honey	1 tbsp + for sprinkling

### Soya Honey Sauce Ingredients:

Honey, Soya sauce	3 tbsp each
White vinegar, Hoisin Sauce	2 tbsp each
Sesame oil	2 tbsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Fresh red chillies (chopped)	1 tbsp

### Method:

- Heat oil in a frying pan; fry fish for a few minutes.
- Mix sauce ingredients in a bowl; add 1/2 sauce to fish; cook with the lid on. Remove on a serving plate.
- Cook remaining sauce separately for 10 minutes; remove in a bowl.
- Cut spring onion leaves into big pieces; keep bulbs aside.
- Add ginger, green chillies, soya sauce, both parts of spring onion and honey in frying pan.
- Dish out when onions are softened; sprinkle honey on top; serve with sauce.

ادریک اور شہد کے ساس

اجزاء:

مچھلی کے فلی (چھوٹے ٹکڑے)	1/2 کلو
ہری پیاز	6 ڈنڈیاں
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
ادریک (کدو کش)	2 کھانے کے چمچ
ہری مرچیں (موٹی ٹی ہوئی)	6 عدد
شہد	ایک کھانے کا چمچ + چھڑکنے کے لئے
تیل	ایک کھانے کا چمچ

سویا ہنی ساس کے اجزاء:

شہد سویا ساس	3 کھانے کے چمچ
سفید سرکہ ہونسن ساس	2 کھانے کے چمچ
سین کا تیل	2 کھانے کے چمچ
ادریک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
چلو لال مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ

تکب:

فرمانگ چین تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے چند منٹ تک تلیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملا لیں اس میں سے 1/2 مچھلی میں ڈالیں اور ڈھکن ڈھا تک کر لیں۔ باقی ساس کو 10 منٹ تک پکا کر پیالے میں نکال لیں۔ پیاز کے پتوں کے ساتھ ٹکڑے کاٹیں سفید حسے کو علیحدہ کر لیں۔ مچھلی والے فرمانگ چین میں ادریک، ہری مرچیں، سویا ساس، ہری پیاز کے دونوں حصے اور شہد ملا لیں۔ پیاز نرم ہو جائے تو اس میں نکالیں اور شہد چھڑک دیں۔ مزیدار مچھلی ساس کے ہمراہ پیش کریں۔





**LIVELY  
WEEKENDS**



## Macaroni and Cheese Balls

### Ingredients:

Macaroni (boiled)	1 cup
Cheddar cheese (grated)	1/2 cup
Garlic powder	1/2 tsp
Milk (fresh)	1/2 cup
Chicken powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Mustard seeds	1/2 tsp
Soya sauce	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Breadcrumbs	1 cup
Egg (beaten)	1
Refined flour	1/2 cup + 2 tbsp
Salt	1/2 tsp
Butter	1 tbsp
Oil	for frying

### Method:

- Heat butter in a saucepan; fry flour.
- After 1 minute, add macaroni, milk, garlic powder, 2 tbsp flour, chicken powder, pepper, mustard seeds, soya sauce, red chillies, cheese and salt.
- Shape into balls.
- Coat first with flour, then egg and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove.

میکرونی اور پنیر کے گولے  
اجزاء:

ایک پیالی	میکرونی (اُبلی ہوئی)
1/2 پیالی	چڈر پنیر (کدو کش)
1/2 چائے کا چمچ	لہسن پاؤڈر
1/2 پیالی	تازہ دودھ
ایک چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	رائی دانے
ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چوڑہ
ایک عدد	اٹھہ (پھینٹا ہوا)
1/2 پیالی + 2 کھانے کے چمچ	میدہ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	کھن
تلنے کے لئے	تیل

ترکیب:

سماں چین میں کھن گرم کر کے میدہ بھونیں۔ ایک منٹ کے بعد میکرونی، دودھ، لہسن پاؤڈر، چڈر پنیر کے چمچ میدہ، چکن پاؤڈر، کالی مرچ، رائی دانے، سویا ساس، لال مرچ، اٹھہ اور نمک ملائیں۔ اس آمیزے کی باڑ بنائیں۔ انہیں پہلے میدے، پھر اٹھہ اور آخر میں ڈبل روٹی کے چوڑے میں پھیٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مٹھری میں تیل کرکال لیں۔





## Bon Bon Chicken

### Marinade Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
Paprika powder, Oregano	1/2 tsp each
Black pepper (crushed)	1/2 tbsp
Soya sauce, White vinegar	2 tbsp each
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

### Filling Ingredients:

Cottage cheese (grated)	1/2 cup
Carrots (finely cut)	1/2 cup
Capsicum (finely cut)	1/2 cup
Mushrooms (finely cut)	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Milk (fresh)	1 1/2 cup
Refined flour	2 tbsp
Salt	1 pinch
Butter	200 grams

### Coating Ingredients:

Eggs (beaten)	2
Black pepper (crushed), Salt	1 pinch each
Breadcrumbs	1 cup

### Method:

- Slit open chicken breasts like a book; apply marinade ingredients on them; set aside for 1 hour.
- Melt butter in a saucepan; add flour while stirring continuously; fry.
- Add milk; cook till thick; add remaining filling ingredients.
- Spread out chicken breasts on a chopping board; spread batter on both breasts; seal by piercing a toothpick on each.
- Freeze for 15 minutes.
- Mix salt and pepper in eggs.
- Coat chicken breasts first with eggs, then breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- Cut breasts from the centre; serve.

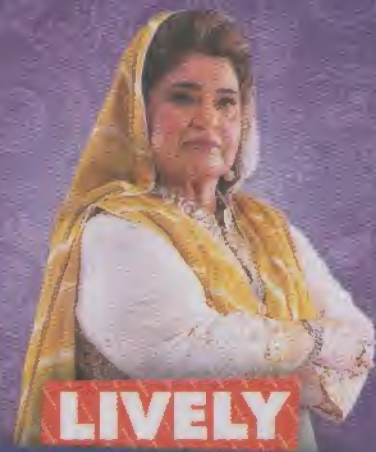
بون بون مرغی  
میرینڈ کے اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	2 عدد
پتھر لیکا پاؤڈر اور ریگنو	1/2 1/2 کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 کھانے کا چمچ
سیا ساس سفید سرکہ	2 2 کھانے کے چمچ
پسا ہوا آسن اورک	ایک کھانے کا چمچ
ٹمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے
بھرنے کے اجزاء:	
پتھر (کدو خش)	1/2 پیالی
گاڑ (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
شمال مرچ (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
لپٹنے کے اجزاء:	
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ، ٹمک	ایک ایک چٹکی
ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی

تزیین:

مرغی کے سینوں کو چیرا لگا کر کتاب کی طرح کھولیں پھر میرینڈ کے اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ساس چین میں مکھن گھولائیں اس میں چھچھو چلائے ہوئے پتھر لکھیں پھر دو دھ ڈالیں اور گاڑھا ہونے تک پکا کر بھرنے کے باقی اجزاء مرغی کے سینوں کو پھیلا کر بچھائیں ان پر 1/2 آ میرہ پھیلا کر پٹیش اور اوپر سے بند کر دیں۔ انہیں 15 منٹ کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ انہیں تیل میں کالی مرچ اور ٹمک ملائیں سینوں کو پہلے انڈوں پھر ڈبل روٹی کے پٹس پٹیشیں۔ کڑا ہی تیل گرم کریں اور سینوں کو سنہری تلیں کر نکالیں۔ مزیدار مرغی دسمان سے کاٹ کر پیش کریں۔





**LIVELY  
WEEKENDS**



## Japanese Beef and Rice Mould

### Ingredients:

Undercut (strips)	300 grams
Garlic (chopped)	2 tbsp
Meat tenderiser	1/2 tsp
Dark soya sauce	3 tbsp
Brown sugar	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
White sesame seeds (roasted)	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	2
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Salt	2 tsp
Oil	2 tbsp + 1/2 cup
Rice (boiled)	as accompaniment

### Method:

- Marinate undercut with sugar, soya sauce, meat tenderiser, 1/2 vinegar and 2 tbsp oil; set aside for 1/2 hour.
- Heat remaining oil in a wok; add sesame seeds, 1/2 garlic, and green chillies; fry for a few minutes.
- Add undercut; fry on high flame; dish out.
- Add rice, pepper, remaining garlic, remaining vinegar and salt in the same wok; cook for a few minutes; remove in a small bowl.
- Tightly press rice in bowl so that it sets; invert rice on a serving plate; arrange undercut around it; serve.

## جپنیز بیف اینڈ رائز مولڈ

اجزاء:

300 گرام	انڈر کٹ (پٹیاں)
2 کھانے کے چمچے	لہسن (چوپ کیا ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	میٹ ٹینڈرائزر
3 کھانے کے چمچے	ڈارک سویا ساس
ایک کھانے کا چمچ	برائون سیرس
2 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ
ایک کھانے کا چمچ	سفید تل (بجھتے ہوئے)
2 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	نہلی ہوئی کالی مرچ
2 چائے کے چمچے	نہل
2 کھانے کے چمچے + 1/2 پیالی	تیل
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	چاول (آبلے ہوئے)

ترکیب:

انڈر کٹ میں چینی 'سویا ساس' میٹ ٹینڈرائزر 1/2 سرکہ اور 2 کھانے کے چمچے تیل  
 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں باقی تیل گرم کریں۔ اس میں تل  
 اور ہری مرچیں ڈال کر چند منٹ تک بھجھیں پھر انڈر کٹ ڈالیں اور تیز آگ  
 پر 2 منٹ کر ڈالیں۔ اسی کڑا ہی میں چاول کالی مرچ باقی لہسن باقی سرکہ اور  
 آبی نمک ملا کر چند منٹ پکا کر چھوٹے پیالے میں نکالیں اسے چمچے سے دبا کر سیٹ  
 کریں اور سرکہ پلٹ میں پلٹ کر نکالیں۔ اس کے اطراف میں انڈر کٹ ڈال کر  
 پیش کریں۔



# شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

## بن روئے کی شاندار نمائش

ہم ٹیٹ ورک کے زیر اہتمام نیو پالکس سینما گراچی میں ہم فلمز اور ایم ڈی فلمز کی پہلی اور پاکستان فلم انڈسٹری کی سب سے بڑی رومانوی فلم ”بن روئے“ کے شاندار پری میئر کا افتتاح کیا گیا جس میں فنکاروں امیڈیا اور شوہر شخصیات کی ایک بہت بڑی تعداد نے شرکت کی۔ فلم کی پسندیدگی کا اظہار کرتے ہوئے پاکستانی سینما کی بقاء اور اس کی بحالی کے لیے فلم کے کامیابی کا خوش سراہا۔ شرکا کی تواضع پائے ان وی اسکاٹی کے تعاون سے پیش کی گئی اور مشروبات سے کی گئی۔



## پیشی ان پلگڈ کی جانب سے ایک شام کا اہتمام

پیشی ان پلگڈ کی جانب سے مومن پک گراچی میں ”عید ایڈیشن“ کے تحت علی عظمت کے ساتھ ایک شام منائی گئی جس کا اہتمام باڈی بیس کی جانب سے کیا گیا۔ اس موقع پر انوشہ شرف آ منہ ملک، ویک پک پروانی، رقیہ ہمایوں، عالمگیر کرن، زین امام، مبین خان، مومل شیخ، نادیہ مشتاق، نازیہ ملک، نعیم الحق، رابعہ چوہدری، ناصر اظہر، شہزاد کونٹل، رضوی اور حسن رضوی سمیت بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی۔ اس موقع پر علی عظمت نے شاندار پرفارمنس کا مظاہرہ کیا۔ دوران تقریب شرکا کو فنگر فوڈ پیش کئے جاتے رہے۔



وائی بی کیو کے ملبوسات کی نمائش  
معروف پاکستانی ڈیزائنر یوسف شیر قمریش (وائی بی کیو) نے لوہارو اسٹور پر اپنے ملبوسات  
کی نمائش کا خصوصی اہتمام کیا جس میں عید کی مناسبت خوبصورت ملبوسات کی نمائش کی  
گئی۔ مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد کی ایک بڑی تعداد نے بھی اس  
محفل میں یوسف شیر قمریش کی 'سینٹر ڈاؤن' محل شاہ دست نامی انتخابات کو پیش کیا گیا  
جسے ناظرین نے خوب سراہا۔ حاضریں کی توضیح پر تکلف چاہئے سے کی گئی۔



پیوٹ پوائنٹ کی جانب سے خصوصی اہتمام  
رمضان المبارک میں سماجی تنظیموں سے تعاون کے لئے  
ایک خصوصی پروگرام کا اہتمام کیا گیا جس کے تحت کراچی سے تعلق رکھنے والی سماجی  
تنظیموں نے پیوٹ پوائنٹ پر اسٹالز لگائے۔ اس مہم کے دوران حاصل ہونے والی آمدنی  
وفاقی سطح پر خیراتی مقاصد کے لئے استعمال کرتی ہیں۔ مہم کا اختتام دولت رحمت ائند  
نے خوب سے دیئے گئے افطار میں ہوا جس میں شرکاء نے پیوٹ پوائنٹ کی اس کاوش کو  
سراہا۔



ثانیہ مسقطیہ کا عید شو  
اکرم ادا کا ایک کی جانب سے معروف پاکستانی فیشن ڈیزائنر ثانیہ مسقطیہ کا عید انتخاب  
اکرم ادا کا مال میں عوام کی ایک بڑی تعداد کے سامنے پیش کیا گیا۔ تقریب میں کئی  
معروف اداکاروں، صحافیوں اور عوام کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ شرکاء کے لئے افطار  
کا اہتمام کیا گیا تھا۔







## آم کی کہانی

آم کو آج سے چار ہزار سال پہلے دریافت کیا گیا، امیر خسرو کے ایک شعر سے پتا چلتا ہے کہ ایرانی اس پھل کو 'نغزاک' کہتے ہیں

جہاں کے کہ قول مشہور ہے۔ ”کابل کے پھل میٹھے ہوئے بادجوان میں سے ایک بھی میرے مطابق آم کے ذائقے کا ہمسر نہیں ہے۔“ شاہ جہاں کو بھی آم بے حد مرغوب تھے۔ کہا جاتا ہے کہ دربار میں ایک بادشاہ نے ولی عہد پران کے پسندیدہ درخت کے آم کھانے کا الزام لگایا اور اس موسم کی پوری پھل کوادی۔

برصغیر پاک و ہند میں سب سے پہلے آم کئے جاتے ہیں۔ لنگڑا، سندھڑی، انور رٹول، چونہ، دسہری، مسگر، شر اور بہشت نامی آموں کے رنگ ہر سبز، پیلے، سرخ، چمکیرے اور کھٹے میٹھے ہوتے ہیں۔ اس کے خوشبودار خوش رنگ پھول انگریزوں کے بحالوں سے مشابہہ ہوتے ہیں جو بہار کے موسم میں کھلتے ہیں۔ درخت پر اس کے پتے کامرہ رنگ کے ایک ماہ بعد اس میں کپے پھل آ جاتے ہیں جنہیں اچار وغیرہ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ عام طور پر پھل کو تیار ہونے سے پہلے ہی توڑ کر ایک مخصوص طریقے سے محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ اس طرح کا آم تیار کئے گئے آم زیادہ لذیذ ہوتے ہیں اور برسات میں کھانے کے لئے مناسب ہے۔ عام طور پر آم کے درختوں میں سالہا سال تک پھل لگتے ہیں۔ آم کا ایک درخت کم از کم 4 سال تک پھل دیتا ہے۔ درخت کے گرد دودھ اور گڑ کا شیرہ بھی ڈالا جاتا ہے جس سے پھل مزید میٹھا ہوتا ہے۔

آم پورے برصغیر پاک و ہند میں کثرت سے نظر آتے ہیں اپنے موسم میں آم سے زیادہ کسی اور پھل کی خریداری نہیں کی جاتی۔ پاکستان میں بھی عمدہ آموں کی کاشت ہوتی ہے جسے پورے دنیا میں برآمد کیا جاتا ہے۔ ■

جیسے ہی موسم میں گرمی اترتی ہے فضا میں آم کی خوشبو سے مہکے لگتی ہیں۔ پھلوں کے اس شہنشاہ کے آگے موسم کے باقی سارے پھل جیسے اپنی اہمیت کھو بیٹھتے ہیں۔ ناشتے، دوپہر اور رات کے کھانوں کے دسترخوان کے پکے آموں کی چٹنی اور اچار سے لے کر پکے ہوئے آموں تک سے سچے ہوئے نظر آتے ہیں۔

آم کو آج سے چار ہزار سال پہلے دریافت کیا گیا۔ امیر خسرو کے ایک شعر سے پتا چلتا ہے کہ ایرانی اس پھل کو ”نغزاک“ کہتے تھے۔ رنگ، خوشبو اور ذائقے میں آم کا کوئی ثانی نہیں تو ان اور ایران کے بعض خوش خوراک اسے خربوزے اور انگوروں پر فوقیت دیتے ہیں۔

قدیم انڈیا میں ہر خاص و عام کی زندگی کے مختلف ادوار (پیدائش سے موت تک) میں خاصا عمل دخل ہوا کرتا تھا یعنی ہر اہم موقع پر آم کا استعمال کیا جاتا تھا۔ لوگوں کی حکمتوں اور دلچسپ تصورات نے اس پھل کو ”عام“ بنا دیا۔

آم سے مشابہہ پھل کے نمونے بڑے اور موٹے جوڑو سے دریافت ہوئے ہیں۔ اس کے علاوہ ابن بطوطہ اور ابن ہنکال کے سفر ناموں میں بھی آم کے درختوں اور پھل کا ذکر ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کوئی ڈیڑھ ہزار سال پہلے ایک چائیز سیاح ہوان سان آم کو قدیم انڈیا سے باہر کی دنیا میں لے کر گیا۔ مغل شہنشاہوں کو یہ اس کے پھل مشرقی ایشیاء میں چھوٹ جانے کا بڑا افسوس تھا اور غیر ملکی یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ شہنشاہ اور ان کے درباری ایک خطیر حصہ اس پھل پر خرچ کرتے ہیں۔ پورا دربار پھل کی سیاسی زبان پر مہارت رکھتا تھا۔ مورخین کے مطابق اکبری حکومت میں در بھنگ اور مشرقی انڈیا میں آم کے ایک لاکھ درخت لگائے گئے۔ کہا جاتا ہے کہ جہانگیر اور شاہ جہاں کو ہندوستانی آم نہایت مرغوب تھے اس حوالے سے





## عید اپنوں کے سنگ

”ہم مصالٰحہ“ کی ٹیم کا ایس او ایس چلڈرنز ویلج کا دورہ بچوں کے ہمراہ عید کی خوشیاں منائی گئیں شازیہ انوار

عید الفطر نام ہے خوشیوں کا ایک ایسا تہوار ہے جس میں لوگ کوشش کرتے ہیں خوشیاں منانے کے لیے۔ ایک ایسی ہی کوشش ”ہم مصالٰحہ“ نے بھی کی۔ ”ہم مصالٰحہ“ کی ٹیم نے اپنے مشہور و معروف اور ہر دلعزیز کے ساتھ ایس او ایس چلڈرنز ویلج کراچی کے بچوں کے ساتھ ایک دن گزار کر انہیں عید کی خوشیوں میں خوش ہونے کا موقع فراہم کیا۔

ایس او ایس چلڈرنز ویلج ایک بین الاقوامی ادارہ ہے جس میں ان بچوں کی کفالت کی جاتی ہے جو ملایا کے سائے سے محروم ہوتے ہیں۔ اس نوع کا پہلا ویلج 1949ء میں آسٹریا میں ڈاکٹر ہرن جیمین نے قائم کیا تھا۔ 2 جنوری 1978ء کو اس وقت کے صدر پاکستان نے لاہور میں اس نوع کے پہلے چلڈرنز ویلج کا افتتاح کیا۔ پاکستان دنیا کا ساٹھواں ملک تھا جہاں اس ادارے کی شاخ قائم ہوئی تھی۔ ایس او ایس چلڈرنز ویلج ٹیم اور متروکہ بچوں کو گھر اچھی پرورش اور زندگی کے سببوں کے مواقع فراہم کرتا ہے۔ یہ بچے خود کفیل ہونے تک ایس او ایس کی نگہداشت میں رہتے ہیں۔ ایس او ایس چلڈرنز ویلج ایسے بچوں کے لئے محبت اور دیکھ بھال کا ماحول پیدا کر کے انہیں ایک نیا مکان کا احساس فراہم کرتا ہے۔

”ہم مصالٰحہ“ نے اس سال عید کا دوسرا دن ایس او ایس چلڈرنز ویلج میں گزارنے کا فیصلہ کیا۔ عید کے دوسرے دن کی صبح مصالٰحہ کی ٹیم اپنے شیفس زبیدہ طارق زارنگ سدھو اور میزبان علیل جاوید کے ہمراہ ایس او ایس چلڈرنز ویلج پہنچی جہاں بچوں نے ان کا پُر خوشامخیاں کیا۔ اس موقع پر مصالٰحہ کی ٹیم نے بچوں کو مصالٰحہ کی جانب سے تحائف پیش کئے۔ مصالٰحہ کے شیفس بچوں کے دلچسپ سوالوں کے مزے دار جواب دیے۔

اس موقع پر بچوں کی ہر دل عزیز زبیدہ آپا نے بچوں کے لئے مزید اربکوان بھی تیار کئے۔ بچوں نے بچوں کی جہاں میں اُن کا بھر پور ساتھ دیا۔ بچوں کے ہمراہ ایک مزے دار اور یادگار دن گزارنے کے بعد مصالٰحہ کے شیفس نے واپسی کی راہ لی۔







Coats  
Pakistan

READING CORNER  
<http://readingcornerpk.blogspot.com/>

## وہ دھاکے بھرتے ہیں خوابوں میں رنگ

ہر سونے سے آپ کو بھروسہ ہے بین الاقوامی معیار کے حامل ان کے کارکنوں کی صلاحیتوں اور ان کی اعلیٰ کوالٹی، مسلسل دستیابی اور آپ کو چاہیے رنگوں کی ضمانت کیونکہ صرف ان کے کوئی حاصل ہے دھاکے بنانے کی اصل مہارت۔  
اب آپ کے لیے 200 سے زائد فاسٹ اور ایک سے بڑھ کر ایک رنگ۔  
سولڈ، شیڈڈ اور ملٹی کلرز میں دستیاب ہے۔

J & P Coats Pakistan (Private) Limited

A member of Coats plc, UK

UAN: 111-115-115

[www.coats.com](http://www.coats.com)

انٹرنیشنل انڈری کلب کی فری ممبر شپ حاصل  
کرنے کے لیے دیئے گئے نمبر پر کال کیجیے۔



# گھر چمکائیں کھانے کی چیزوں سے

کھانے کی بہت ایسی چیزیں ہیں جو گھریلو اشیاء کی صفائی کے لئے بھی بے مثال ہیں

ویسے تو ہم نماؤ کچپ چیزوں کے ساتھ کھانے کے لئے استعمال کرتے ہیں لیکن کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہم نماؤ کچپ سے تانبے کی اشیاء چمکا بھی سکتے ہیں؟ یہ بات سننے میں عجیب ضرور لگے گی لیکن یہ حقیقت ہے کہ صرف نماؤ کچپ ہی نہیں بلکہ کھانے کی بہت ایسی چیزیں ہیں جو گھریلو اشیاء کی صفائی کے لئے بھی بے مثال ہیں۔

## کھانے کے پھلکے چاندی کو پالش کرنے کے لئے بہترین

کھانے کے لئے بہترین ہیں تو اس کے پھلکے بھی بہت کام کے ہیں انہیں ضائع نہ کریں۔ اس کے چاندی کے برتنوں پر کی وجہ سے رنگ لگ رہا ہے تو اس کے پھلکوں کو ان برتنوں کو دھو کر وہ حصوں پر رگڑیں۔ چند ہی منٹوں میں برتنوں کی پالش آپ کو حیران کر دے گی۔

## کھیرے کے پھلکے سے پالش

کھیرے کے پھلکے صفائی کے لئے انتہائی بہترین ہیں۔ اس کے پھلکوں کے ذریعے میز کی اوپرٹی سطح اور دیواروں پر لگے داغوں کو صاف کیا جاسکتا ہے۔ تاکہ اگر آپ ہاتھ روم میں لگے شیشے کو دھندلاہٹ سے بچانا چاہتے ہیں تو بس ان پر کھیرے کے پھلکے رگڑ دیں اور پھر کمال دیکھیں۔

## اپنے تانبے کے برتنوں کو کچپ سے چمکائیں

تانبے کے برتنوں کو چمکانے کے لئے کچپ سے میں نماؤ کچپ لگائیں۔ تانبے کے برتنوں کو اس کچپ سے میں پلٹ کر ایک گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ نماؤ کچپ میں موجود تیزابیت تانبے میں لگے رنگ کو صاف کر کے انہیں بالکل نیا جیسا بنا دے گی۔

## تینوں کی صفائی کے لئے پیاز ہے بہترین

ہم لوگ گھر میں باری کیو بناتے ہیں ان کے لئے تینوں یا سلاخوں والی انگلیٹھی کی صفائی بہت بڑا مسئلہ ہوتا ہے لیکن اس مسئلہ کا ایک انتہائی آسان حل موجود ہے۔ انگلیٹھی کو گرم کریں اور پھر ایک بڑے سے کانٹے میں پیاز کو پھنسا کر اس سے سلاخوں کی صفائی کریں۔

## آلو سے نکلوانی کے فرنیچر کی خراشیں دور کریں

آلو اس کی گرمی کھانے میں تو مزے دار ہوتی ہی ہے لیکن اس کا ایک اور دلچسپ استعمال یہ ہے کہ اسے نکلوانی کے فرنیچر کی خراشوں پر رگڑیں پھر خراشوں کے اوپر 5 منٹ تک اپنی انگلی پھریں تاکہ خراشوں سے نکلنے والا تیل اس میں داخل ہو سکے آخر میں ایک نرم کپڑے کو اسے ہلکے رگڑیں انتہائی حیرت انگیز طور پر نکلوانی کا وہ حصہ خراش سے بالکل پاک ہو جائے گا۔





## اٹھائیں فائدہ پیٹے

صحت مند اجزاء سے بھرپور پیپٹا جلد کی دیکھ بھال اور حفاظت کے لئے بہترین ہے

کوئلہ جلد کے لئے ہضم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اسی وجہ سے جلد کی صحت سے بھرپور چیزیں یا اس کی ہضم ہونے لگتی ہیں تو جسم سے بڑھاپے کی علامات میں ختم ہونے لگتی ہیں۔ اس کے علاوہ پیپٹا اسٹون کو صاف رکھتا ہے پیپٹے کارس پینے سے بڑی آنت صاف رہتی ہے۔ پیپٹے میں موجود ریشہ آنت کے لئے سرطانی عناصر کے خلاف مزاحمت کر کے انہیں ختم کر دیتا ہے۔ حقیقت میں یہ زہریلے سرطانی عناصر کو بڑی آنت سے بھا کر نکال دیتا ہے اور مائع تکید ہونے کی بنا پر ہر بے اثرات کا علاج بھی کر دیتا ہے۔

پیپٹے کے مائع تکید اجزاء کو لیسٹرول کو کم کرتے ہیں۔ لیسٹرول آکسیجن کے ساتھ مل جاتا ہے تو رد عمل کے طور پر شریانوں میں خون کے کچھے بننے لگتے ہیں جن کی وجہ سے حملہ قلب اور فالج ہو جاتا ہے۔ پیپٹے میں موجود ریشہ کو لیسٹرول کم کر کے ان امراض کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

صحت مند اجزاء سے بھرپور پیپٹا جلد کی دیکھ بھال اور حفاظت کے لئے بہترین ہے اس کا استعمال جلد کو صحت مند چمکدار اور نرم و ملائم بناتا ہے۔ پیپٹے کو ٹکڑوں کو جسم کے جلے ہوئے حصوں پر لگانے سے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ اس سے مہاسوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ پیپٹا کھانے اور جلد پر لگانے سے جلد کی رنگت نکھرتی ہے۔ یہ جسم کو پانی کی کمی کے خطرے سے بھی بچاتا ہے۔ ■

پیپٹے کو فارسی میں پیپٹا اور انگریزی میں پیپا (papaya) کہتے ہیں۔ یہ پاکستان اور ہندوستان سمیت دیگر گرم علاقوں میں پیدا ہوتا ہے۔ تاریخ کے آغاز سے ہی گرم ممالک کے لوگ پیپٹے سے واقفیت رکھتے ہیں۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش سے قبل اور بعد تک جنگلی حسینا میں اپنی جلد کو نرم بنانے جھائیوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھنے کے لئے پیپٹے کا گودا استعمال کیا کرتی تھیں۔

حقیقی ماہرین کا کہنا ہے کہ پیپٹے کے مسلسل استعمال سے دل کے امراض سے بچا جاسکتا ہے۔ پیپٹے کے بیج گردوں کے افعال کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ پیپٹے کے استعمال سے ذیابیطس کو قابو کرنے میں مدد ملتی ہے۔

پیپٹا سرطان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ پیپٹے میں موجود مائع تکید اجزاء سرطان پیدا کرنے والے خلیوں کے خلاف مدافعت کرتے ہیں۔ حیاتیات ج اور جی (سی ای) اور پٹا کیروٹین مائع تکید ہیں جو نہ صرف ہر قسم کے سرطان سے محفوظ رکھتے ہیں بلکہ جسم سے سوزش اور سوجن کو کم کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔

پیپٹے میں موجود پاپین (papain) نامی خامرہ (enzyme) غذا کو ہضم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پاپین غذا میں شامل لحمیات کو حل کر کے اسے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔

مکھان کا ماننا ہے کہ پیپٹا وقت سے پہلے آنے والے بڑھاپے کو روکتا ہے۔ پیپٹے میں چونکہ غذا



# موٹے بچوں کا مستقبل خطرے میں

بچوں کو پھل اور سبزیاں کھلانے کی کوشش کی جائے گی تو زیادہ امکانات اس بات کے ہیں کہ وہ انہیں پسند کرنا شروع کر دیں گے



بعض ماہرین کہتے ہیں کہ پہلے ایک سال کے دوران بچے کے وزن کے بارے میں زیادہ فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے اور یہ گھٹا ضروری ہے کہ ایک شیرخوار فریبہ اور صحت مند بچے اور ایک ذرا بڑی عمر کے فریبہ بچے یا موٹے بچے کے درمیان بڑا فرق ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی جان لینا چاہئے کہ عمر کے پہلے 2 سال کے دوران بچے کے ماغ کی جوشو و نما ہوتی ہے اس لئے اسے غذا میں چربی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب سوال یہ ہے کہ ہوتا ہے کہ پھر کس عمر میں بچے کے ماغ کی فکر کی جائے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر 4 سال کی عمر میں بھی بچے میں موٹاپا موجود ہے تو بچہ والدین کو اس کے علاج کے بارے میں سوچنا چاہئے۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ بچے کے وزن اور موٹاپے کو مونا کب کہا جائے گا۔ ماہرین کے مطابق اس کے لئے بچے کے قد اور وزن کو اس کا بچہ پر مانتا جائے جو ماہرین نے قد اور وزن کی مناسبت کو پیش رکھتے ہوئے تیار کیا ہے۔ اگر بچہ چاروں اس کے قد کی مناسبت سے درست نہیں یعنی زیادہ ہے تو بہتر ہوگا کہ معالج سے رجوع کیا جائے۔

بچے کی غذا کے بارے میں والدین کی سوچ مثبت ہونی چاہئے۔ بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں ان کی پسندیدہ غذا خوب کھلائیں اور نہ ہی ان کے ناراض ہونے کو انہیں ان کی پسندیدہ غذا سے محروم کریں۔ موٹاپے کے خوف سے اگر بچوں کو چٹائی یا میٹھی دیا جائے تو اس طرح بچوں کی نشو و نما خطرے میں پڑ جائے گی اس لئے ان کے لئے متوازن خوراک کا انتخاب کیا جانا ضروری ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق بچپن میں موٹاپے کی ایک اہم وجہ بچوں کا ورزش نہ کرنا اور بھاگ دوڑ سے کتراتا بھی ہوتا ہے۔ انہیں اس جانب مائل کیا جانا چاہئے۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اکثر موٹے بچے نہ صرف بد مزاج ہوتے ہیں بلکہ اپنے آپ کو کمتر سمجھتے ہیں لہذا والدین کو چاہئے کہ بچے کے مسائل کے بارے میں ان سے گفتگو کرتے رہیں تاکہ ان میں یہ احساس پیدا ہو کہ ان کے مسائل کو سمجھنے اور انہیں حل کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ ■

بچوں کے حوالے سے ماؤں کا سب سے بڑا اور اہم مسئلہ ان کی غذا کا ہوتا ہے۔ بچوں کو ان کے پسندیدہ کھانے کھلا کر مونا کرنے کی خواہش مند مائیں ان کے لئے درست ہوئے کھانے کھا کر خود اپنا وزن بڑھا لیتی ہیں۔ بچے تو بچے ہیں وہ اس وقت تک کھانے کو نہیں دیتے جب تک انہیں اپنی مرضی کا کھانا مل جائے۔ بچوں کا پیٹ بھرنے کے چکر میں مائیں انہیں جب تک انہیں اپنی مرضی کا کھانا مل جائے۔ بچوں کا پیٹ بھرنے کے لئے منفیدہ نہیں اور انہیں مونا پنے کی جانب مائل کر دیتے ہیں۔ پورا کھانا کھلانے کی خواہش میں مائیں بچوں کو بہت زیادہ اور وقتاً فوقتاً کھانا کھانا معمول بناتی ہیں ایسے بچے بہت زیادہ مونا پنے کی جانب مائل ہو جاتے ہیں جو یقیناً ان کے لئے بہتر نہیں ہے۔ کھانے پینے کے معمولات میں اضافہ بچوں کو نہ صرف مونا پنے کی طرف مائل کرتا ہے بلکہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ اکثر اوقات شدید بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے۔

بچوں میں بڑھتے مونا پنے کو عالمی ادارہ صحت نے ایک سنگین مسئلہ قرار دیتے ہوئے خبردار کیا ہے کہ اگر بچوں کے بڑھتے مونا پنے کو روکنے کے لئے کوئی بھرپور اور مربوط منصوبہ بندی نہیں کی گئی تو یہ مسئلہ سنگین صورت حال اختیار کر سکتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے جاری کردہ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ دنیا بھر میں فریبہ بچوں کی تعداد 1990ء میں 3 کروڑ 10 لاکھ تھی اگر موجودہ صورت حال جاری رہی تو 2050ء تک دنیا بھر میں فریبہ بچوں کی تعداد 7 کروڑ تک پہنچ جائے گی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں میں بڑھتے مونا پنے کو روکنے کے لئے مناسب حکمت عملی اختیار کرنا ہوگی۔

بچوں میں مونا پنے کی شرح زد کئے کے لئے ضروری ہے کہ بچوں کو زیادہ نہیں بلکہ صحت بخش کھانے کھلائے جائیں اور ان کی غذا پر شروع ہی سے اثر انداز ہونے کی کوشش کی جائے مثلاً یہ کہ ایک سال کی عمر سے بچے کو پھل اور سبزیاں کھلانے کی کوشش کی جائے گی تو زیادہ امکانات اس بات کے ہیں کہ وہ ان چیزوں کو پسند کرنا شروع کر دے گا اور پھر یہ سلسلہ تالاندگی جاری رہے گا۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ بچوں کو وہی کھلائیں جو خود کھا رہے ہوں۔



## قدرتی اجزاء سے پائیں کیل مہاسوں سے پاک جلد

غدد کے اخراج میں تبدیلی غیر معیاری میک اپ تیز مریخ مصالحے چٹ پٹی اور مرغن غذاؤں کا استعمال کیل مہاسوں کا باعث ہوتا ہے

ایکٹی یا جلد پر پیدا ہونے والے دانے عام جلدی مسئلہ ہے۔ اس سے مراد غریب صورتی متاثر ہوتی ہے بلکہ چہرہ پر پیدا ہونے والے دانے اور بے رونق دکھائی دیتا ہے۔ عام طور پر گرم موسم اور لڑکیاں اس مسئلے کا شکار نظر آتے ہیں۔ ایکٹی کی اہم وجوہات میں غدد کے اخراج میں تبدیلی جلد کے چکنائی پیدا کرنے والے غدد کا متحرک ہو جانا جلد کے دیکھ بھال نہ کرنا غیر معیاری میک اپ کا کثرت سے استعمال اور کھانے پینے میں بے احتیاطی تیز مصالحے دار چٹ پٹی اور مرغن غذاؤں کا استعمال بھی شامل ہے۔ جلد کو بے داغ اور صاف ستھرا بنانے کے لئے قدرتی اشیاء سے بنے ہوئے ماسک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

انڈے کی سفیدی اور لیموں کا ماسک  
ایک انڈے کی سفیدی میں چند قطرے لیموں کا رس ملا لیں۔ اسے 15 منٹ کے لئے چہرے پر لگائیں، سوکھ جائے تو چہرہ دھولیں۔ یہ ماسک دھوئیں کی داغ بیل کو ہونے والی جلد کو دھوئیں سے پاک کرتا ہے۔

پیشے سوڈے کا ماسک  
منہ دھونے کے بعد ہاتھوں میں پانی اور اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر چہرے پر لگائیں۔ خشک ہو جائے تو پانی سے دھو لیں۔ یہ چہرے سے تمام گرد وغبار اور اضافی چکنائی کو ہٹا دیتا ہے۔ اسے دن میں کئی مرتبہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔

دہی اور شہد کا ماسک  
ایک کھانے کے چمچ شہد کو ہلکا سا گرم کر لیں اس میں ہم وزن دہی ملا لیں۔ اسے زیادہ ایکٹی والے حصوں پر لگائیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ دھو لیں۔ یہ ماسک جلد کو خشک نہیں کرتا اور تمام اقسام کی جلد کے لئے نہایت مفید ہوتا ہے۔

لہسن کا ماسک  
لہسن کے 8 جوں کو چھیل کر ٹھیلے اور تھوڑا سا شہد شامل کر لیں تاکہ لہسن کی بو ختم ہو جائے۔ اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں اور 15 منٹ کے بعد نیم گرم پانی سے منہ دھو لیں پھر روئی کو سر کے میں ہلکا سا بھگو کر چہرے پر لگائیں۔ لہسن ایکٹی کے لئے بے حد مفید ہے کیونکہ یہ جراثیم کش خصوصیات رکھتا ہے۔

شہد اور سیب کا ماسک  
ایک سیب کو کدو کھ کر 2 کھانے کے چمچ شہد ملا لیں۔ اسے 20 منٹ تک چہرے پر لگائیں پھر چہرہ دھو لیں۔ یہ ماسک خشک نہیں ہوگا لہذا اسے زیادہ دیر تک چہرے پر لگانے رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔

جوا اور ٹلیسی کا ماسک  
2 کھانے کے چمچ ٹلیسی کے پتوں کو ایک پیالی گرم پانی میں ڈال کر رکھیں۔ جب پانی تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے چھان لیں۔ اسے 3 کھانے کے چمچ جو کے آٹے میں ملا لیں۔ اس آمیزے کو 20 منٹ تک چہرے پر لگائیں پھر منہ دھو لیں۔

ناریل اور گلیسرین کا ماسک  
ایک چائے کا چمچ تل 5 پودینے کے پتوں کے ساتھ پیس لیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ ہوا ناریل 2 کھانے کے چمچ گلیسرین اور 1/2 چائے کا چمچ لوگ کاتیل ملا لیں۔ اسے 30 منٹ تک چہرے پر لگائیں اور صاف پانی سے دھو لیں۔

باقی آئندہ





## آڑو کھائیں اور صحت پاییں

آڑو ایک ایسا لذیذ پھل ہے جو انسانی صحت کے لئے مکمل خوراک کا درجہ رکھتا ہے۔

لانے کا اہم ترین کام یہ ہے کہ یہ درمیان خون کو توازن میں رکھتا ہے اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ آڑو میں موجود پٹے کی کثرت اور حیاتین اے انسان کو سرطان جیسے مہلک مرض سے بچاتے ہیں۔ اس پھل میں حیاتین سی کی موجودگی دل کی بیماریوں سے بچاتی ہے یہ کھانسی کے لئے بھی مفید ہے۔ آڑو کھانے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں۔ آڑو معدے اور جگر کے لئے طاقت بخش ہے۔ اگر جسم میں خون کی کمی ہے تو نہار منہ خوب پکا ہوا ایک آڑو کھائیں اور اس کے تھوڑی دیر کے بعد ایک کلاس پانی پی لیں تاہم کمزور ہائے والوں کے لئے آڑو چھلکے سمیت کھانا نقصان دہ ہے۔

آڑو جلد کی حفاظت کرتا ہے اور اُن وجوہات کو روکتا ہے جن سے چہرے کو نقصان پہنچتا ہے۔ آڑو خاص طور پر آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے اور جھریوں کے خاتمہ کے لئے بیرونی طور پر خوبصورتی کی دیکھ بھال کرتا ہے۔ آڑو کے رس کا استعمال جلد کو نرم و ملائم کرتا ہے۔

وزن میں کمی کے خواہشمندوں کو چاہئے کہ روزانہ کھانے کی منصوبہ بندی میں آڑو کو شامل کر لیں۔ ایک آڑو میں 86 حرارے ہوتے ہیں جب کہ اس میں چربی بھی نہیں ہوتی اسی وجہ سے اسے ڈائٹ پلان میں شامل کرنے کے لئے بہترین پھل سمجھا جاتا ہے۔ ■

ریسلا میٹھا اور مہک سے لبریز آڑو مختلف ذائقوں کے ساتھ بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اس پھل کا آبائی وطن چین ہے۔ اسے میٹھوں، سلاڈجیم اور جیلی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ آڑو کو بنیادی طور پر ذائقے کی اضافی خوراک کے طور پر مانا جاتا ہے یعنی یہ ایک ایسا لذیذ پھل ہے جو انسانی صحت کے لئے مکمل خوراک کا درجہ رکھتا ہے۔ آڑو موسم گرما میں کثرت سے پیدا ہونے والا خشک و سرد تاخیر کا حامل پھل ہے۔ یہ آنکھوں کو مخصوص غذائی اجزاء فراہم کرنے میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مضبوط آنکھوں کے لئے ماہرین نے آڑو کی افادیت کو بھی تسلیم کیا ہے۔ آڑو بیٹا کیروٹین کے مجموعے کے ساتھ جسم کے تمام حصوں میں خون کی گردش کو بڑھانے کے علاوہ آنکھوں کے پٹھوں کی فعالیت کو بہتر بناتا ہے۔

آڑو جسم میں موجود ہر پیلے مادوں کے خاتمے کے لئے بہترین پھل ہے۔ اس میں موجود غذائی ریشے اور پوٹاشیم گردوں کو بہتر کرتے ہیں۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ آڑو کے غذائی اجزاء اس کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ یہ گردوں کی صفائی کے لئے بھی اہمیت کا حامل ہے۔

آڑو میں حیاتین اے سی، ای، فولاد، جست، کیلشیم اور کیلشیم کا خزانہ پایا جاتا ہے۔ آڑو معدے کی تیز اہیت کو دور کر کے نیا خون پیدا کرتا ہے گرمی کی شدت سے ہونے والی جلدی مدد سے نجات دلاتا ہے، قبض ختم کرنے، کمزور نظام ہضم درست اور سانس کو تریب میں



# مصالحہ ٹپس

☆ جگر کے ملبوسات دھوتے وقت اس بات پر 4 کھانے کے چمچے سرکہ ڈال دیں تو اس کا رنگ خراب نہیں ہوگا۔

☆ آلو یا انڈے اُبالنے کے لئے ان کے بجائے اسٹیل کے برتن استعمال کریں۔ المونیم کے برتن انڈے اور آلو اُبالنے سے بڑھ چکے ہیں۔

☆ دودھ جل جائے تو اس کی بدبو کو مکمل طور پر ختم کرنے کے لئے اس میں ایک کلو دودھ میں ایک چائے کا چمچ کاربن فلورملٹ سے دودھ میں جلنے کی بدبو کو ختم کر دیا جاتا ہے۔

☆ اگر سالن میں سرکہ یا دھواں ہو تو اس میں سارا گرم مصالحہ ڈالیں (صرف دارچین، بڑی الائچی، سفید زیرہ اور الائچی) پس کر ڈالیں اور مناسب حد تک گھی بھجھالیں۔ سالن سے خوشبو بھی بہت آئے گی اور ملک بھی مناسب ہو جائے گی۔

☆ اگر بال تیزی سے بھڑ رہے ہوں، خشک اور بے رونق ہوں تو 2 کھانے کے چمچے سمندری نمک ایک لیٹر پلٹے ہوئے پانی میں ملا دیں، پھر ٹھنڈا کر کے صاف کر کے سر پر روزمرہ کی جلد پر اس سے مالش کریں۔ ایک گھنٹے کے بعد بال شیمپو کر لیں۔

☆ لینڈر سے لہسن اور پیاز کی بدبو ختم کرنے کے لئے پانی اور ایک کھانے کا چمچ سرکہ ڈال کر 2 منٹ کے لئے لینڈر چلائیں پھر پانی پھینک کر لینڈر کو دھو لیں بدبو ختم ہو جائے گی۔

☆ بکری کا دودھ بخار کے مریضوں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اگر تیز بخار ہو تو چھری کا دودھ ہاتھ پیروں اور سر پر ملیں۔ اس عمل سے بخار فوری طور پر اتر جائے گا۔

☆ سوزھوں اور دانتوں کو مضبوط کرنے کے لئے ایک چائے کے چمچے شہد کو 1/2 گلاس سفید سرکہ میں ملا کر لگایا کریں۔

☆ اگر بال تیزی سے بھڑ رہے ہوں تو سیاہ زمرے کو لکی آج پر اس حد تک پکائیں کہ وہ جل کر بھراؤ جالے پھر اس میں زیتون کا تیل ملا کر ایک بوتل میں بھر لیں۔ اس تیل کو بالوں میں لگا کر 10 منٹ کے بعد بال دھو لیں۔ یہ نسخہ گھجین کے لئے بہت مال تصور کیا جاتا ہے اور اس کے مسلسل استعمال سے نئے بال بھی نکلتے ہیں۔



# ٹوٹکے

## نمازوں کا رنگ اور ذائقہ برقرار رکھنے کے لئے

نمازوں کو پختل میں جب ٹھونا جاتا ہے تو وہ اپنی رنگت اور ذائقہ کھو دیتے ہیں۔ اگر آپ نمازوں کا اصل رنگ اور ذائقہ برقرار رکھنا چاہتے ہیں تو انہیں چکنائی میں ٹھونکیں۔



## سبزیاں تازہ رکھنے کے لئے



سبزیوں کو زیادہ عرصے تک تازہ رکھنے کے لئے تھوڑے سے پانی میں 2 کھانے کا چمچ سفید سرکہ ملائیں اور اسے سبزیوں پر چھڑک دیں۔

## گوشت جلدی گلانے کے لئے



خربوزے کے پھلے نکالیں اور اسے پیس کر رکھ لیں۔ جب گوشت جلدی گلانا مقصود ہو تو اس میں سے 3 سے 4 چمچ لیں۔ گوشت جلدی گل جائے گا۔



## سونے کے زیورات چمکانے کے لئے

سونے اور چاندی کے زیورات کو چمکانے کے لئے ایک پیالی نیم گرم پانی میں 1/2 پیالی امونیاک (10) کے لئے اپنے زیورات اس میں بھگوئیں پھر کسی نرم برش سے صاف کریں اور نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ زیورات کو تولیے پر پھیلا کر خشک کر لیں۔

## برتنوں کو چمکانے کے لئے

اگر آپ کے برتنوں پر بد نما داغ پڑ گئے ہوں تو برتنوں کی ضرورت نہیں ہے۔ تھوڑی سی اٹلی کو پانی میں بھگو دیں۔ جب وہ اچھی طرح سے بھیک جائے تو برتنوں سے مسل کر گودا نکالیں اور بیچ پھینک دیں۔ اس سے برتنوں کو دھوئیں برتن جگلا آئیں گے۔



## چکنائی کے دھبے مٹانے کے لئے

کپڑوں پر لگے ہوئے چکنائی کے دھبے مٹانا نہایت مشکل ہوتا ہے۔ کپڑوں پر تیل یا گریس کے داغ لگتے ہی ان پر کارن فلوور یا پھر ٹائلیم پاؤڈر چھڑک دیں۔ اس کے بعد داغ کے مقام پر جاذب کاغذ رکھیں اور ہلکی استری پیچیں تو چکنائی کاغذ پر منتقل ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد کپڑے کو دھو مرہ طریقے سے دھو لیں۔

<http://readingcorner.blogspot.com>







Ribbed gourd  
Turai

ٹرائی

سورج مکھی کے بیج  
Sunflower seeds  
Suraj mukhi kay beej



Custard apple  
Shareefa

شریفہ

Dill  
Soya

سویا



Celery  
Kharasani

خراسانی

Colocasia  
Arvi

اروی



Mud apples  
Cheeku

چیکو

Jack-fruit  
Katthal

کٹتھل



# MASALA TV FOOD MAG



وصول کرنے والے کا نام

نام

پتہ

شہر

ملک

فون نمبر (دفتر / رہائش)

ای میل

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

ازراہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

ادائیگی کے لیے

1 چیک نمبر (جسٹ بینک اخراجات)

2 چیک / ڈرافٹ

3 پے آرڈر

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک الفلاح ڈیفنس راج کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر 'مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'

10/11 حسن علی اسٹریٹ، القائل آئی آئی چندر نگر روڈ، کراچی پاکستان

(2 روزہ کی تحویل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

اب صرف 1500 روپے میں